EL PAÍS
SEMANAL

# Hablemos de menopausia

ENLACE AL CANAL
x.com/bymoemtelegram

por Mónica Ceberio
fotografía de Isabel Muñoz

Nº 2.484 / ENTREGA CON EL PAÍS EL DOMINGO 5 DE MAYO DE 2024 EN ESPAÑA Y PORTUGAL

lanzarotecaliente.com

weber
SAINT-GOBAIN

SAINT-GOBAIN

# LA SOLUCIÓN DE **FACHADA SATE**

Disfruta del **confort térmico**
con las soluciones del **equipo Saint-Gobain**

Weber.es

**(RE)imaginamos la Construcción Sostenible**

#MakingTheWorldABetterHome

EL PAÍS SEMANAL
2.484

**16**
Reportaje.
## Hablemos de menopausia
¿Qué es la menopausia en 2024? ¿Cómo nos hace sentir? ¿Sigue siendo un tabú? ¿Tienen las mujeres suficiente información?

**32**
Entrevista.
## Jack Lang
"Los países árabes han abandonado a Palestina", dice el presidente del Instituto del Mundo Árabe de París.

**38**
Reportaje.
## Revisitar el mito de Oxford
La prestigiosa Universidad intenta sacudirse la etiqueta de guardián de los privilegios de clase.

**46**
Perfil. Mauricio Diazgranados
El director científico del Jardín Botánico de Nueva York, un investigador del paraíso.

**64**
Arte.
## Roni Horn
"Siempre me cabe la esperanza de encontrar alguien o algo extraño dentro de mí", dice esta creadora.

46

64

6 Pamplinas / Martín Caparrós
10 La imagen / Juan José Millás
74 Maneras de vivir / Rosa Montero

38

Fotografía de Víctor Llorente / Erik Tanner / Manuel Vázquez

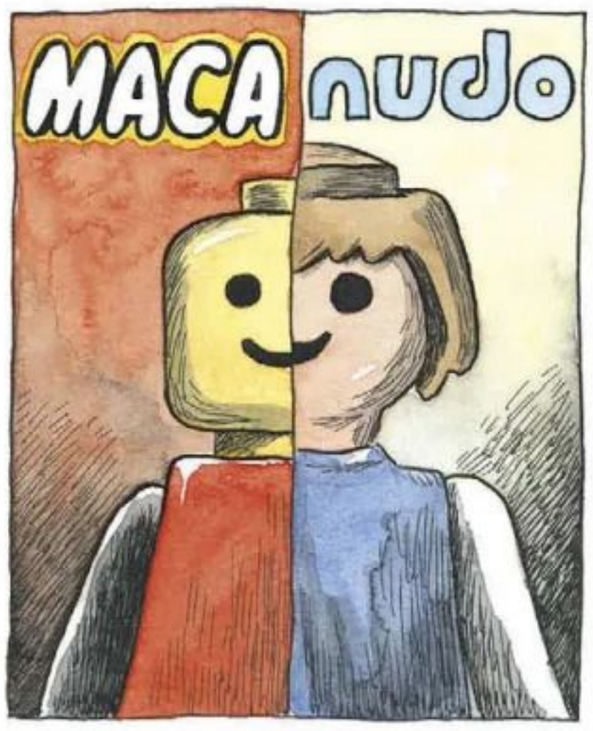
Fotografía de portada: Isabel Muñoz.

De izquierda a derecha, Natalia Muñoz, Mamen Mendizábal, Aitana Sánchez-Gijón, Elena Anaya, Sílvia Abril y Ana Álvarez.

ENLACE AL CANAL
x.com/byneontelegram

EL PAÍS
SEMANAL
www.elpaissemanal.com

@elpaissemanal



POR LINIERS

PRESIDENTE Y CONSEJERO DELEGADO
Carlos Núñez

DIRECTORA
Pepa Bueno
DIRECTOR ADJUNTO
Borja Echevarría
REDACTORA JEFA
Belinda Saile
DIRECTOR DE ARTE
Diego Areso
REDACTOR JEFE DE FOTOGRAFÍA
Gorka Lejarcegi

EDICIONES EL PAÍS, SLU
Depósito legal: M-20171-2013
ISSN: 1134-6590

Miguel Yuste, 40. 28037 Madrid
Teléfono 913 37 82 00

Caspe, 6, 3ª planta. 08010 Barcelona
Teléfono 934 01 05 00

elpaissemanal@elpais.es

Editado por el Grupo PRISA.
Este suplemento se entrega
con EL PAÍS los domingos.
El precio de los ejemplares atrasados
es el doble del de portada.

**Impresión.** Rotocobrhi. Ronda de Valdecarrizo, 13.
28760 Tres Cantos (Madrid)

© Ediciones El País, SLU. Madrid, 2024

PEFC Certificado
Este producto
procede de bosques
gestionados de
forma sostenible.
www.pefc.es
PEFC/14-38-00054

## EN PORTADA

**Sin tabúes.** Hemos entrevistado a una docena de mujeres para conversar sobre la menopausia, sobre lo que han sentido y sienten, sobre los problemas que puede conllevar, pero también sobre las cosas bonitas que trae la edad. No ha sido fácil. Muchas, muchísimas, declinaron, por distintas razones. No es cómodo hablar de este tema. Por eso es de agradecer especialmente la generosidad de las que se subieron al carro y decidieron abrirnos sus vidas, sus preocupaciones, sus alegrías y sus reflexiones en larguísimas conversaciones. Su único propósito ha sido ayudar a otras mujeres, lograr que cada vez se hable más y mejor sobre este cambio de ciclo vital, y que deje, de una vez para siempre, de ser un tabú. Las dos sesiones de fotos en el estudio de la fotógrafa Isabel Muñoz fueron una fiesta. Se hizo la magia con ella y con las protagonistas de este reportaje. Sin conocerse, se intercambiaron zapatos, consejos, información o chistes. Y muchas risas. Una celebración de la vida de las mujeres a los 50 años. **MÓNICA CEBERIO**

## HA COLABORADO

**Isabel Muñoz.** El cuerpo, sus límites y transformaciones, ha sido un tema muy presente en el trabajo de la premio Nacional de Fotografía y académica de Bellas Artes. En este número, Muñoz (Barcelona, 73 años) retrata a las protagonistas del reportaje sobre la menopausia.

KINEPOLIS®

# Nº1 EN TECNOLOGÍA

26 ABRIL

1 MAYO

10 MAYO

17 MAYO

24 MAYO

## COMPRA DE ENTRADAS EN KINEPOLIS.ES

IMAX 4DX SCREENX LASER ULTRA PROYECCIÓN LÁSER V.O.S.E.

Consulta disponibilidad en tu cine

# Martín Caparrós
## *La palabra cruel*

WALT DISNEY NOS engañó de nuevo. Cruella de Vil no es realmente cruela: solo es contemporánea, quiere mostrar que tiene los abrigos más guais cueste lo que cueste, y el precio es matar dálmatas. Ser cruel no es eso: Cruella lo sería si su abrigo le importara menos que la busca y captura, la masacre de perritos manchados.

La palabra puede ser cruel, pero la palabra *cruel* puede no serlo: pura descripción. Cruel es, según el diccionario, quien "se deleita en hacer sufrir o se complace en los padecimientos ajenos". La crueldad es un estado superior de la violencia: la violencia ejercida o contemplada con placer. Últimamente esa forma de la violencia había perdido su prestigio. Pero antes, por milenios, fue un recurso muy utilizado.

Cualquiera puede ser cruel, pero no hay nada como la crueldad de quienes reclaman el monopolio de la violencia: los Estados. La crueldad siempre fue la manera de darle a la violencia de los poderes su papel ejemplar: la Inquisición no habría sido lo que fue si no se hubiera regodeado en los detalles de sus potros y sus hierros candentes y sus hogueras para los dudosos. El espectáculo de la violencia tenía dos fines principales: asustar a los posibles transgresores y mostrar que el poder tenía ese poder. Y uno que no era secundario: permitir que multitudes disfrutaran del sufrimiento ajeno, que ejercieran plenamente su crueldad.

Lo hicieron, por ejemplo, muchos miles el 28 de marzo de 1757 en la Place de Grève, cuando Francia quiso castigar a un regicida fracasado, Robert Damiens, un perturbado bajito picado de viruela que rasguñó a Luis XV con una navaja. El castigo intentó ser ejemplar: durante 10 horas el verdugo Sansón le arrancó carne con tenazas al rojo, le quemó con azufre la mano criminal, le echó cera, plomo y aceite hirviendo en las heridas y, por fin, le ató los miembros a cuatro caballos para descuartizarlo. Y al otro día arrasaron su casa, cuyo papel en el crimen no terminaba de estar claro, y echaron del reino a toda su familia.

Crueldad era eso: dar libre curso a la imaginación, inventar daños y más daños, hacer de la violencia un espectáculo y una lección —y fue, por milenios, la forma en que la "justicia" se ejercía. Las ejecuciones fueron, hasta principios del siglo pasado, espectáculos muy apetecidos: placer de ver sufrir. Pero después la crueldad empezó a quedar mal. Fue, sospecho, tras la mayor violencia que conoció la humanidad: la Segunda Guerra Mundial, sus 60 millones de muertos.

Desde entonces la amenaza de los Estados se ejerció sin alharacas. Siguieron torturando pero en secreto, sótanos oscuros y la música alta. La crueldad era mal vista y se suponía que no servía como disuasión para sus víctimas sino vergüenza para sus verdugos. La violencia se ocultaba o se justificaba en nombre de la necesidad; no se volvía crueldad. Es la época derechohumanista en la que muchos seguimos, pudorosa. Los ejemplos abundan: pocos actos estatales más violentos que dejar que una barca atestada se pierda en el mar y sus migrantes mueran de sed, de sol, de hambre. Sucede todo el tiempo y los Estados que podrían solucionarlo no lo solucionan, pero no se jactan. Se privan de decir en voz alta —aunque lo hagan en silencio— aquello de miren cómo terminan los tontos que se embarcan, no lo hagan porque pueden terminar igual.

Pero ahora parece que la crueldad —la exhibición de la violencia— está de vuelta. En la guerra presente Hamás no dejó de mostrarla; Israel, más en la línea previa, la ejerce con creces pero trata de no hacerse cargo. En cambio en Ñamérica el espectáculo de la violencia ha retornado pleno. El triunfo de la crueldad son esas fotos que puso de moda el salvadoreño Bukele —prisioneros semidesnudos apretados apiñados— y ya copiaron sus colegas de Ecuador y Argentina. O los actos de un Milei que deja a miles de trabajadores en la calle o a millones de pobres sin comida. Y, sobre todo, el aplauso que esos gestos reciben de multitudes satisfechas.

**La crueldad es un estado superior de la violencia: la violencia ejercida o contemplada con placer**

Tantos, ahora, "se complacen en los padecimientos ajenos" so pretexto de que esos ajenos provocan padecimientos y no merecen, por lo tanto, ninguna consideración. Había una idea: que éramos tan justos y tan poderosos que podíamos dejar de aplicar el ojo por ojo, condenar la crueldad y derramar sobre todos, aún los peores, el bálsamo de los derechos democráticos. Ahora parece que el miedo arrampló con ella. Nos convencieron del peligro, nos aterramos, y ya no somos poderosos ni justos; solo somos crueles, que es una forma de la debilidad —y pedimos, para disimularla, más violencia. —EPS

Retratos de los columnistas de Fernando Vicente

# ABRE LA PUERTA DE SU MUNDO DIGITAL

El universo digital de tus hijos e hijas es un mundo.
Más puertas abres, más lo entiendes.

fad Juventud

AUDACES

# LA REINA DEL PÁDEL QUE VOLEA CON ALGORITMOS

Ari Sánchez se alzó como mejor jugadora de pádel del mundo el pasado octubre. Uno de sus secretos es Aiball, una *app* de inteligencia artificial que la monitoriza y la ayuda a mejorar su técnica.

**POR JULIA ROIZ**
**FOTOGRAFÍA DE VANESSA MONTERO**

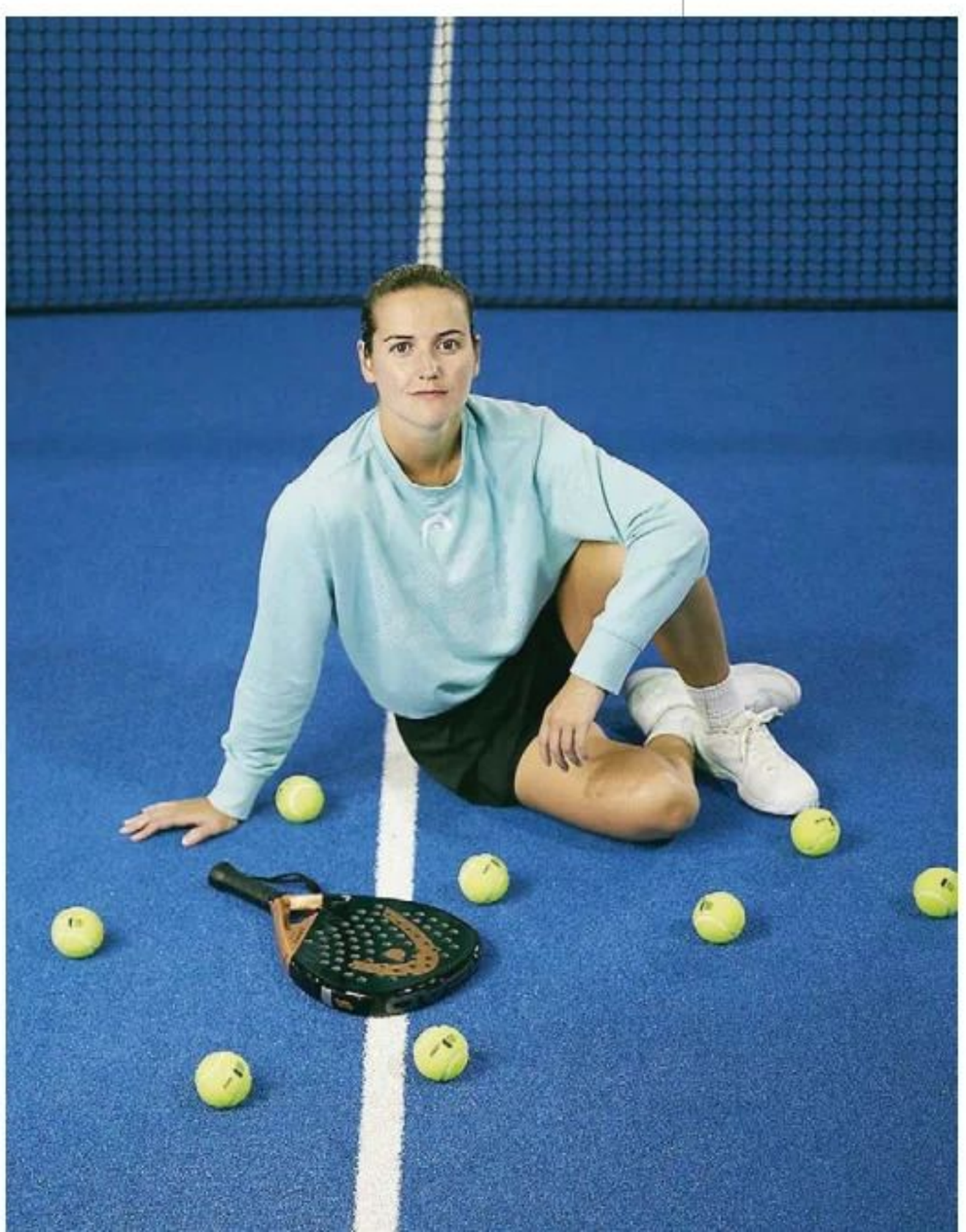
Es casi imposible concertar una cita con ella. Entre entrenamientos, sesiones de fisioterapia y *shootings* y eventos publicitarios, Ariana Sánchez (Reus, 26 años), Ari Sánchez, como es conocida en las pistas, apenas tiene media hora libre. Hoy la ha conseguido y ahí está, al otro de la videollamada, con el pelo suelto sobre una sudadera de batalla. Recuerda su niñez, la primera vez que cogió una pala, una pelota, y se adentró, junto a su padre, en las cuatro paredes acristaladas que cubrían la pista de pádel del centro de la urbanización en la que vivía su familia. "Solo era una niña que disfrutaba jugando. No pensaba en poder vivir de este deporte. Además, el pádel no era lo que es ahora", rememora. En los últimos cuatro años, los federados de pádel han superado las 100.000 fichas, 20.000 más que las de tenis. Y en plena eclosión, Sánchez se ha convertido en una de las mejores jugadoras de pádel del mundo. También es socia fundadora e inversora de Aiball, una aplicación de inteligencia artificial que promete revolucionar este deporte.

Esta leyenda se empezó a forjar en el club local Reus Monterols, donde los padres de Ari Sánchez apuntaron a la joven promesa de nueve años. Vinieron torneos y campeonatos en la categoría de menores, en la cual la pequeña rozó la imbatibilidad. Se apasionó por el deporte. A los 16, ya competía por toda España. A los 18, decidió dedicarse profesionalmente al pádel. "Me mudé a Barcelona porque sabía que si quería seguir mejorando tenía que estar allí. Había mejores entrenadores de pádel, de entrenamiento físico... Había más nivel que en Reus", explica.

Dio ese primer paso gracias a la ayuda de sus padres. En pocos meses pudo mantenerse económicamente. La leyenda siguió. La deportista fue constante. Los 38 títulos que hoy conforman su palmarés así lo demuestran. Entrenaba —y entrena— a diario. Fue pareja competitiva de Alejandra Salazar (número uno de pádel femenino en cuatro ocasiones) y con ella estuvo a punto de coronarse dos veces como mejor del mundo. Ahora lo es de Paula Josemaría, con la que intentó repetir hazaña las dos temporadas pasadas. A la segunda, en octubre de 2023, lo consiguieron y hoy siguen en lo más alto.

Antes, en febrero, cuando se había quedado a un partido de alcanzar por primera vez el título, Sánchez viajó a casa de sus padres en Reus un fin de semana. "Mi padre me dijo que el hijo de un amigo suyo tenía un proyecto relacionado con el pádel y quería hablar conmigo", cuenta. Así conoció a Lluís Colomés, con quien había compartido colegio —pero no aula por diferencia de edad— y a Ferran A. Mazaira. "Estaban haciendo una aplicación de inteligencia artificial para mejorar la técnica del pádel, sobre todo para los más *amateurs*, y me pidieron que me uniese a ellos", cuenta.

**La catalana es una deportista constante: desde 2017, su palmarés acumula 38 títulos**



Ari Sánchez se ha convertido en una estrella internacional del pádel. En esta doble página, posa en el Barberà Pàdel Indoor, en Barcelona.

Se convirtió en la primera jugadora profesional en utilizar Aiball y, a la vez, en socia fundadora e inversora de la *app*. Junto a su entrenador, Ángel González (también socio del proyecto), usó la aplicación para mejorar su técnica: el revés, su posicionamiento, la velocidad de los golpes... Solo hacía falta una pista con dos cámaras conectadas a la *app* para identificar y analizar su juego, y su *coach* recibiría los resultados en cuestión de minutos. "Me he convertido en una especie de conejillo de Indias", bromea. Su entrenador le pedía al equipo de matemáticos e ingenieros de Aiball distintos parámetros para aplicar en los entrenamientos de la jugadora. Algunos de los algoritmos que se crearon pasaron a la versión para *amateurs*.

La aplicación tiene más de 7.000 usuarios en más de 40 clubes distribuidos por toda España. "Fue clave para ganar", celebra Sánchez. Solo con mencionar la fecha, el 15 de octubre, le brillan los ojos. Con la emoción contenida, subraya que el duro momento en el que perdió el reinado en 2022 la hizo más fuerte. Y dice que su objetivo ahora es seguir reinando. —EPS

# Juan José Millás
## *El peso de la vida*

Fotografía de Jane Barlow (WPA / Getty Images)

AL OBSERVAR ATENTAMENTE esta imagen de Isabel II en su castillo de Balmoral, me pregunté por qué los reyes y las reinas tienen que ser necesariamente ricos. La historia nos demuestra que pueden ser bobos, crueles, ignorantes, altos, bajos, diestros, zurdos, lo que ustedes prefieran: pueden caer o no caer en cualquier condición imaginable, pero la de la riqueza parece obligatoria. ¿Por qué no habrá monarquías de clase media cuyos titulares vivan cerca de una boca del metro, para que no todo sean penalidades? Dicen que la nuestra, comparada con la británica, vive casi en la indigencia, pero el rey emérito posee cuentas fuera de España y viaja en aviones privados. O sea, que pobres, lo que se dice pobres, tampoco son. Ignoran además el agobio de encontrar vivienda que tanto aflige a los contribuyentes.

De modo que aquí me ven, envidiando ese pedazo de salón en el que la chimenea siempre está encendida, el reloj siempre marca las horas y el precio de las pinturas expuestas en las paredes crece cada año. También me gustan las lámparas, desde luego, y los sofás. Todo le viene grande a la anciana que disfrutaba de ello en vida. A mí lo único que me ha venido grande han sido los zapatos que me compraban de pequeño, pues tenían que durar varios años, de modo que, si calzaba el 34, me compraban el 38. Crecederos, que solía decirse.

Caerían muy simpáticos unos monarcas de cuento de hadas, aún por escribir, que conocieran el precio y el peso de la bombona de butano, sobre todo el peso, que es mayor que el de la corona y metaforiza, por si fuera poco, el peso de la vida. **—EPS**

# LOS RETOS DE CADA GENERACIÓN

Lo último en materia de educación llega cada semana a tu correo para no dejar de aprender, enseñar y vivir con los más pequeños.

EL PAÍS

Fotograma de *Rise of the Rōnin,* el videojuego de Team Ninja.

# VIDEOJUEGOS. PASAR PANTALLA, VIVIR LA HISTORIA

Puede leer sobre el Japón feudal o puede verlo aporreando enemigos: así de bien lo recrea el nuevo *Rise of the Rōnin*.

**POR ALEX SERRANO**

DISNEY+ ESTRENABA recientemente *Shōgun,* una de las series más esperadas del año, nueva adaptación de la novela homónima de James Clavell de 1975 y una de las producciones más ambiciosas de la temporada en cuanto a épica y espectáculo por el cuidado con el que recreaba el Japón del siglo XVII y el choque de culturas ocasionado por la llegada de los primeros occidentales. La apuesta por la aventura en tierra de samuráis se prolonga ahora con el lanzamiento de *Rise of the Rōnin,* videojuego para Playstation 5 en el que el estudio nipón Team Ninja ha dedicado algo más de un lustro y que, según dicen en los mentideros, habría contado con un presupuesto de entre 15 y 30 millones de euros. El objetivo es vender cinco millones de copias.

*Rise of the Rōnin* nos lleva a la segunda mitad del siglo XIX, pleno ocaso del Japón feudal, cuando el *shogunato* Tokugawa ya había empezado a lidiar con la entrada de los "barcos negros" norteamericanos, llegada con la que se terminó a la fuerza el aislamiento de siglos del archipiélago nipón y a la fuerza se comenzó el comercio con el mundo exterior. La obra de Team Ninja se toma el desarrollo gráfico y la experiencia de juego, con especial énfasis en los combates, tan en serio como se ha tomado la fidedigna recreación de su época. La trama incluye a personajes históricos como el comodoro Perry o Shoin Yoshida y plasma en todo su esplendor ciudades como Edo (actual Tokio), Kioto o Yokohama: no falta detalle ni en su puerto, ni en sus edificios tradicionales ni en sus templos. Incluso se incluyen ruinas de castillos: un recordatorio de que el *shōgun* Tokugawa había ordenado que cada señor feudal tuviese solo uno.

"En el ámbito historiográfico, la manera de tratar la época de *Rise of the Rōnin* es muy interesante. Es lo más lejano, por ejemplo, a la película *El último samurái,* que es muy maniquea contando cosas como que los samuráis no querían utilizar armas de fuego, que es falso", cuenta el historiador y profesor de la Universidad de Castilla-La Mancha Daniel Martínez. "Si bien es verdad que al Japón de *Rise of the Rōnin* le atropella la modernidad, lo cierto es que esa modernidad desencadena determinados acontecimientos políticos importantes". Martínez es un ejemplo de hasta qué punto se han diversificado los perfiles que rodean a la industria del videojuego y cómo la relevancia del medio trasciende la cultura popular y se extiende por todo tipo de sectores, incluido el académico. Él, que aportó contexto histórico durante la presentación a los medios de *Rise of the Rōnin* en España, recuerda que varios de sus alumnos se han interesado por la historia "gracias a [videojuegos] *Age of Empires.* Además, títulos como *Assassin's Creed* tienen un modo llamado *discovery tour* que permite conocer Roma y Egipto, acercando al espectador contenido didáctico elaborado con la participación de expertos en los distintos periodos".

Abunda el historiador: "Yo he pasado gran parte de mi vida en Japón, y en ese país la historia se trata de una manera muy atractiva. Este juego trata de mezclar lo visualmente atractivo de forma que, en el fondo, te enseñe algo, e incluso tiene un cierto apartado enciclopédico". Él mismo destaca que *Rise of the Rōnin* habla de hechos que se estudian en el bachillerato japonés. Sin embargo, apunta a algo que se debe tener muy claro en cualquier producto de estas características: "Se está viendo una ficción", recuerda. "Creo que la mayoría de los historiadores somos conscientes de ello, aunque otra cosa es que cuando estás jugando esperas una cierta fidelidad histórica". **—EPS**

Fotografía de Sony Interactive Entertainment Europe

**FOLCLORE.**

# EL MARIACHI ES COSA DE HOMBRES. ¿SEGURO?

Bandas como Femenil Mariachi Puebla demuestran la imparable pujanza femenina en la interpretación del popular género mexicano.

**POR USE LAHOZ**

LOS MARIACHIS SUELEN llegar a tiempo en ese momento en el que el mezcal y el tequila encienden el corazón y el ánimo se vuelve colorado. La primera mujer famosa que se atrevió a hacer sombra a los hombres fue María de la Luz Flores Aceves, *Lucha Reyes,* temperamental cantante que se especializó en ranchera y mariachi y que en este caso nos sirve de antecedente al primer grupo femenino de mariachis de Puebla, compuesto por 10 mujeres y que, desde 2018, triunfa en la ciudad y en el Estado. El grupo Femenil Mariachi Puebla se dio a conocer a través del programa impulsado por el instituto municipal de arte y cultura Jueves de Mariachis, que cada semana presenta en el zócalo de Puebla conciertos gratuitos. Así fue como mucha gente vio por primera vez un grupo de mujeres mariachis interpretando un repertorio muy masculino al que daban un estilo particular y se dispararon sus contrataciones.

El grupo Femenil Mariachi Puebla.

Fotografía de Nacho Vega

Veo al grupo ensayar y me encuentro con La Pilla Gómez y Ana Cecilia García Guerrero, guitarrista y primera voz. "Por medio de la feminidad damos un toque diferencial a nuestra música, con respeto y con orgullo, porque el mariachi también se hizo para la mujer", dice Ana Cecilia. Todas lucen vestimenta de charra tradicional, con camisa de cuello volteado y falda.

Diana Rossano, fundadora del grupo, canta desde los 12 años. Ha compartido escenario con grandes artistas como Estela Núñez, Juan Valentín o Aida Cuevas. Actualmente, también como trompetista, se coloca al frente de Femenil Mariachi, "una agrupación cien por cien femenina que pretende ser referente para otras mujeres que aspiren a pertenecer a este maravilloso género musical del que me enamoré desde niña".

La maravilla de la vida en común cantando e interpretando a la intemperie florece cada jueves en el zócalo. "Aquí todas somos buenas compañeras, hay más confianza, el apoyo es distinto, frente a las bandas masculinas. A veces tenemos que adaptar el repertorio porque la mayor parte de la música mexicana está hecha para hombres, tesituras de hombres, letras para hombres. Es un trabajo doble".

El repertorio depende del contexto, pero Rossano siente devoción por canciones de Lola Beltrán, como *Paloma negra* ("te agarraste por tu cuenta las parrandas, / paloma negra, ¿dónde estás?"), por Juan Gabriel, temas como *Así fue* ("Soy honesta con él y contigo, / a él lo quiero y a ti te he olvidado") o *Amor eterno,* y por aquellas que simbolizan el folclor mexicano, como *México lindo y querido* o *El herradero* ("Ay, qué linda, qué rechula / la fiesta de mi rancho, / con sus chinas, mariachis y canciones, / y esos charros que traen sombrero ancho"; una versión cargada de simbolismo con sus arreglos y sus voces).

Aunque han empezado a componer temas propios, Diana Rossano explica: "Buscamos ser un referente musical fidedigno de nuestras raíces, donde un violín o una trompeta suenen a México. Lo que hace especial al mariachi es su diversidad y adaptabilidad y eso es lo que también queremos explorar como agrupación femenina de este género". Al escuchar al Femenil Mariachi Puebla pasar la mano y la voz por las cicatrices, uno siente el abrigo de las canciones de tal modo que no puede sino pensar en aquella oda de Claudio Rodríguez que decía así:

Es la hospitalidad. Es el origen / de la fiesta y del canto. **—EPS**

Aceptar el conflicto y renunciar a la necesidad constante de validación son dos elementos clave para aprender a lidiar con la vida. Esto propone el doctor Phil Stutz, el terapeuta de las estrellas.

# LO QUE LA ADVERSIDAD ENSEÑA

POR FRANCESC MIRALLES
ILUSTRACIÓN DE PUÑO

HACE UN PAR de años se estrenaba el documental *Stutz,* en el que el famoso psiquiatra afincado en Los Ángeles conversaba con el actor Jonah Hill, su paciente y a la postre director del filme. A finales del año pasado, el terapeuta nacido en Nueva York publicó el libro *Lessons for Living* (Lecciones para la vida), cuyo subtítulo reza: "Lo que solo la adversidad puede enseñarte".

Desde que Friedrich Nietzsche escribiera su célebre "Lo que no te mata, te hace más fuerte" en su ensayo *El crepúsculo de los ídolos,* esta es una idea que se ha popularizado en el mundo del desarrollo personal a través de conceptos como la resiliencia.

Hay estudios sobre la correlación entre el fracaso y el futuro éxito de una persona que sostienen que los inicios difíciles nos dotan de herramientas que no podríamos obtener de otra manera. Es una idea que también sobrevuela estas lecciones para la vida del doctor Stutz, que tiene este punto de partida: "Siempre habrá acontecimientos adversos. Su existencia no significa que falle algo en ti".

Para que una dificultad sirva para algo es imprescindible abandonar el papel de "pobre de mí". Mientras nos victimizamos, no puede haber ninguna lectura positiva o aprendizaje de lo que estamos viviendo. Es más, desde esa actitud desempoderada, lo más probable es que nos quedemos paralizados ante la adversidad. El primer paso para salir del estancamiento, según Stutz, sería aceptarla como parte normal de la vida. En sus propias palabras: "Nos gusta creer que es posible evitar el conflicto (...) Pero ¿cómo podemos mantener esa ilusión cuando vemos tanto conflicto a nuestro alrededor? (...) En lo más profundo de nuestro corazón creemos que estamos protegidos de todo esto". Cuando esta expectativa se ve defraudada, surge la reacción victimista: "¿Por qué a mí?", como si el resto del mundo no estuviera sufriendo de uno u otro modo.

Los lectores de cierta edad recordarán las desventuras de Calimero, un pollito negro con una cáscara de huevo en la cabeza que siempre lamentaba su mala suerte. Este personaje televisivo de dibujos animados ha dado nombre a lo que en psicología se conoce como el síndrome de Calimero: cuando la persona hace de la queja una forma de vida, convencida de que todo lo malo le pasa a ella.

Según Stutz, esta es una visión ingenua e infantil de la existencia, puesto que todo el mundo se enfrenta a problemas. En un relato clásico del budismo se cuenta que una mujer acudió a Buda con su hijo muerto para que lo reviviera. El iluminado le dijo que, para eso, ella debía ir a la aldea y conseguir un grano de mostaza en una casa donde no hubiera muerto nadie. Así fue como la madre descubrió que todos los hogares tenían sus pérdidas y que, por lo tanto, no estaba sola en su dolor. Aceptada esta realidad, fue capaz de enterrar a su retoño.

Volviendo a nuestros desafíos cotidianos, la respuesta adulta, por lo tanto, no sería ¿por qué a mí?, sino ¿cómo lo resuelvo? y ¿qué me enseña esta situación para hacerlo mejor en el futuro? Desde esa perspectiva, lo del problema como oportunidad deja de ser un tópico.

Los conflictos, sin embargo, no se limitan a los golpes del destino —un accidente, una enfermedad, una ruina económica— o a los ataques que recibimos de otras personas. Hay maneras más sutiles de sufrir que no por ello son menos dolorosas.

Una de ellas, que ocupa un capítulo del libro *Lessons for Living,* es nuestra necesidad de validación. Desde niños, buscamos el amor y aprobación de los mayores. Necesitamos esa seguridad para crecer hasta poder volar por nuestra cuenta. El problema viene cuando, siendo ya adultos, seguimos adictos a esa validación. Algo que, además, jamás obtendremos de todo el mundo.

Veamos una situación típica. Una persona que acaba de ser contratada en un departamento quiere llevarse

bien con todo el equipo, pero por mucha eficiencia y amabilidad que despliegue, no lo logra. Hay personas que no aprueban su llegada, sea porque le ven como una amenaza en sus aspiraciones de ascenso o, simplemente, porque están peleadas consigo mismas y con el mundo.

Esta situación puede afrontarse de dos formas. Desde la vulnerabilidad del niño que busca validación, o desde la aceptación adulta de que las cosas nunca serán del todo como desearíamos, incluyendo cómo nos tratan ciertas personas. **—EPS**

—

Francesc Miralles es escritor y periodista experto en psicología.

## No pasa nada si caes mal

— En 2018 se publicaba *Atrévete a no gustar,* donde los filósofos Fumitake Koga e Ichirō Kishimi debatían sobre la humana necesidad de complacer y lograr la aceptación de todo el mundo, algo muy arraigado en la sociedad japonesa.

— El drama de aspirar a eso en la edad adulta es que siempre habrá personas que no nos comprendan o que sientan aversión por nosotros, por mucho que nos esforcemos en gustarles. La solución es dejar de buscar la validación.

— De hecho, Maquiavelo ya nos advertía en *El príncipe* sobre la imposibilidad de gustar a todo el mundo.

# HABLEMOS DE MENOPAUSIA

por Mónica Ceberio
fotografía de Isabel Muñoz

"En otras culturas, las mujeres, al llegar a esta edad, se convierten en referentes, en líderes".

Elena Anaya

Actriz, 48 años.

Rondan los 50. Algunas tienen 48. Otras, 57. Unas sufren síntomas físicos intensos. Otras no. A unas les afecta profundamente en lo psicológico y lo emocional. Las hay que se sienten pletóricas. Hay tantas menopausias como mujeres. Pero también existen denominadores comunes: casi todas se sienten desprotegidas. Reivindican más investigación, más información, más acompañamiento en la sanidad pública, en fin, más normalidad. Y que hablar de la menopausia deje de ser un tabú.

TE ACERCAS A los 50. Estás más fuerte que nunca. Llena de energía. Con las ideas más claras. Tu trabajo va como un tiro. Las inseguridades que te han acompañado toda la vida se han ido haciendo pequeñas y, ahora que te empieza a dar igual lo que piensen los demás sobre ti, te preocupas mucho menos y te arriesgas mucho más. No estás segura del todo de saber lo que quieres, pero lo que no quieres lo tienes clarísimo. Quizá tus hijos ronden la veintena y empiece el proceso de independizarse, tú de ellos y ellos de ti. Puede ser raro, o difícil, pero también te ayuda a recuperar un eje, el tuyo propio.

Pero te acercas a los 50. Y también puedes notar cosas raras en tu cuerpo. Kilos nuevos que no hay forma humana de quitar de ahí. Engordas con cualquier cosa. Unos calores muy intensos, que llegan como si fueran una ola, te abrasan... y se van. A veces son tan fuertes que, si pasan por la noche, ya no puedes dormir después. Otras, sientes que tú sola podrías iluminar una ciudad entera con la energía que desprendes. No quieres saber nada de sexo. Tienes unos sangrados enloquecidos, como si fueran hemorragias, cada vez que te viene la regla... hasta que deja de venir. O desaparece unos meses y luego vuelve, y luego desaparece de nuevo.

La piel se te reseca. A veces sientes que empiezas a tener escamas, como los peces. Y no siempre recuerdas bien las cosas. Alguien te dice que eso se llama "niebla mental". Pues muy bien. Tú lo que notas es que eres incapaz de concentrarte a pesar de que siempre has sido la más organizada y eficaz de la oficina y de tu grupo de amigas. Te enfadas, porque esa persona despistada no eres tú, nunca has sido tú. Te arrasa la mala leche. O la ansiedad. O la tristeza. Le pegas un grito a tus compañeros de trabajo, o a tu pareja, o a tu amiga del alma, sin venir a cuento. Lloras por cualquier cosa. Como si el síndrome premenstrual durara cada día del mes. Y, no sabes muy bien por qué, estás agotada.

Te acercas a los 50, y te pasan algunas de estas cosas. O muchas. O quizá ninguna, pero sabes que, en breve, en un año, o dos, o tres, un ginecólogo (o ginecóloga, que son mayoría) te dirá que ya no eres fértil y que tus ovarios han dejado de tener actividad. Dejarás de tener la menstruación. Y piensas en cómo será, en cómo te sentirás. Si te ocurrirá como a tu amiga Patricia, que tiene muchos síntomas y va de médico en médico buscando sin éxito que alguien la escuche y la atienda en condiciones. O como a María, que no nota absolutamente nada y que está pletórica y se siente mejor que nunca. A saber. Tú, desde luego, sabes más bien poco. Porque cuando vas al médico, no te informa bien. También piensas más allá de los síntomas físicos. Es un cambio de ciclo que te hace reflexionar sobre cómo quieres pasar los años que te quedan. ¿Estás en el trabajo que quieres? ¿Con la pareja con la que realmente quieres estar? ¿Vives la vida que quieres vivir?

Es probable que no hayas pensado mucho en ello hasta este momento. En el espejo ves la imagen de una mujer aún joven. Puede que hasta tengas niños pequeños. O adolescentes. La maternidad se ha retrasado y los 50 de ahora no son los de hace 30 o 40 años en casi ningún sentido. Pero a estos efectos da igual. La media de edad de la llegada de la menopausia para las mujeres españolas es de 50,5 años. Las hay precoces (antes de los 40), y mujeres que siguen menstruando con 59 años, pero no es lo habitual. En todo caso: siempre aparece. Y aún se vive muchas veces con vergüenza y rodeada de silencio.

Hemos entrevistado para este reportaje a una docena de mujeres entre los 48 y los 57 años. Entre ellas, caras conocidas como las actrices Elena Anaya, Aitana Sánchez-Gijón y Sílvia Abril, la periodista Mamen Mendizábal y la alpinista e ingeniera Edurne Pasaban. Otras,

"Me siento en un periodo de emancipación, de asumir riesgos".

Aitana Sánchez-Gijón

Actriz, 55 años.

"Es un momento clave de la vida, un cambio de ciclo. Si estás atenta te permite parar y pensar".

Ana Álvarez

Piloto de línea aérea, 57 años.

más anónimas. Entre ellas una empresaria, una piloto de avión, una profesora de inglés y una coordinadora de proyectos de intervención social. Los primeros párrafos están elaborados a través de sus relatos, y a partir de ellos queremos responder a estas preguntas: ¿Cómo se vive la menopausia en 2024? ¿Cómo nos hace sentir? ¿Sigue siendo un tabú? ¿Y un estigma? ¿Se asocia a la vejez? ¿Tienen las mujeres la información y atención médica que necesitan para abordar este ciclo vital con calma y tranquilidad?

Muchas mujeres han declinado participar. Algunas, por pudor. Pero otras pensaban que podría afectar a sus carreras profesionales, que hablar de la menopausia puede ser un problema en ámbitos como la interpretación o la música. Y a algunas que aparecen en el reportaje las han regañado sus amigos o amigas: "¿Estás loca?". "¿Cómo y por qué te expones a algo así?". "No lo entiendo".

Las que hablan lo han hecho precisamente por eso, porque no debería ser ninguna locura reflexionar conjuntamente sobre una etapa vital que nos va a llegar a todas; porque ser o no capaces de gestar un hijo no debería definirnos; porque nadie en 2024 siente que esté entrando en la vejez a los 50 años solo por haber dejado de menstruar; y porque quieren hablar y que se hable de ello. Y que la gente lo lea.

## "No sabía nada de la menopausia hasta que apareció"

Hay un punto de coincidencia entre las mujeres entrevistadas: casi ninguna se preparó o se informó antes de tener la menopausia sobre ese momento. Es algo que, de repente, llega. Y a partir de entonces, cada una lidia con ello como puede. Los médicos hablan poco y las mujeres, antes de que les pase, por lo general también. Así que no entienden muchas veces qué está pasando en su cuerpo. Otro consenso: esta falta de información es nefasta y lo complica todo.

"Hay pocas cosas tan horribles y desempoderadoras como no entender lo que se cuece en tu cuerpo ni por qué razón", escribe la obstetra Jen Gunter en su libro *Manifiesto por la menopausia*. "Se parece a emprender un descenso en canoa sin instrucciones y con una idea más

"Uno de los problemas es que no estás avisada de nada porque sigue siendo un tabú".

**Mariló Cillanueva**

Profesora de inglés y productora cultural, 51 años.

"Necesitamos información sobre lo que nos ocurre sin tutelas ni paternalismos".

**Patricia Fernández de Lis**

Periodista, 51 años.

o menos vaga de hacia dónde te diriges. Nadie te explica cómo llegar allí ni qué hacer para afrontar los obstáculos que encontrarás. La cultura del silencio que rodea a la menopausia es para echarse a llorar. Por lo visto, no hay nada tan ignominioso como una mujer que envejece".

La periodista Mamen Mendizábal se enfrentó a una menopausia no esperada a los 47 años. Con una falta de información total: "Mi madre murió hace mucho tiempo y no tenía referencias. Yo pensaba que tenía aún muchos años por delante con la menstruación. No piensas en ello porque tampoco nadie te habla de ello. Las madres te guían en el comienzo de la edad fértil, cuando empiezas a tener la regla. Te hablan, te cuentan, buscan soluciones contigo. Pero ¿quién te habla de la menopausia? Yo lo hago ahora con la gente que trabaja conmigo para que sepan lo que es".

Mendizábal y la actriz y humorista Sílvia Abril, cuando se les retiró la regla, llegaron a pensar que estaban embarazadas. "Cuando vi que era la menopausia, psicológicamente lo llevé mal", relata Mendizábal. "Yo no había querido tener hijos, pero de forma voluntaria. A partir de ese momento, la libertad de elegir ya no existía. Pasé un proceso de duelo por la melancolía de lo que ya no puede ser. Fue duro. Si a eso le añades los cambios físicos que he tenido, los sofocos que me han impedido desarrollar mi trabajo con normalidad, mi vida con normalidad, cualquier cosa con normalidad, pues fue un proceso difícil".

"Yo me rebelé", admite Abril, de 53 años. "Ahora creo que estoy en el mejor momento de mi vida en lo personal y en lo laboral. Me siento más en paz, más valiente, más luchadora y más sabia que nunca..., pero no ha sido así desde el principio". Cuenta que al principio no afrontó nada bien la menopausia. Había sido madre a los 41 años y quería volver a serlo. "A los 45 me resistí a aceptar que no iba a pasar. Fue un momento de mucha convulsión interna, de rabia contra la naturaleza. Pero fue también un aprendizaje, un proceso de aceptación. Ahora me siento muy bien y hablo abiertamente de la menopausia en las redes sociales, en mi libro *[Pérdidas de risa, historias de una mujer imperfecta,* HarperCollins], en mis monólogos y con mis amigos".

Sobre la falta de información, un ejemplo muy gráfico. Patricia Fernández de Lis es la redactora jefa de Ciencia, Salud y Tecnología de EL PAÍS. Es alguien cuyo trabajo consiste, entre otras cosas, en leer constantemente publicaciones científicas y las últimas investigaciones médicas sobre cualquier asunto. A pesar de ello, sabía muy poco sobre el tema. Y empezó a transitar a ciegas por una menopausia complicada. "Lo viví de forma un poco traumática porque nadie me lo había contado y porque no entendía bien lo que me estaba pasando", cuenta.

## Tantas menopausias como mujeres

Los médicos y las protagonistas de este reportaje coinciden en algo esencial: hay tantas menopausias como mujeres. Pueden aparecer mil síntomas... o puede no aparecer ninguno. Se considera menopausia cuando una mujer lleva un año entero sin haber tenido la menstruación. Pero los síntomas pueden comenzar años antes, durante la época de transición, conocida como perimenopausia. Se puede sufrir una depresión, o una sintomatología fuerte si no se trata, o experimentar alivio y tranquilidad y casi euforia. Por eso muchas mujeres lamentan (e incluso se indignan) por los debates sobre si hay que medicalizar o no la menopausia, cuestionan los discursos que intentan establecer soluciones universales para algo que es muy personal, y se niegan a tener que dar explicaciones sobre si toman o no toman hormonas. Una vez más, también en esta etapa la mujer se sigue sintiendo juzgada. Al igual que tanto las mujeres que dan la teta a sus bebés como las que dan el biberón se sienten en algún momento cuestionadas por ello, durante la menopausia el discurso se traslada a si es adecuado tomar hormonas o no.

"Yo creo que está bien no considerarla una enfermedad", opina Mendizábal. "No lo es. Pero es un cambio que te acompaña y que a veces te hace pasarlo realmente muy mal. ¿Quién eres tú para valorar si la persona de al lado necesita medicación? Yo conozco mujeres que no han tenido ni un síntoma y que no se reconocen en mi discurso. Me parece fantástico. Pero su experiencia no es la mía. Paso la menopausia por el filtro del feminismo para reivindicar la normalidad, y que deje de asociarse con la vejez o el final de una vida plena. Pero nada más. Ningún colectivo me representa. En esto me represento solo yo".

Un artículo científico publicado en *The Lancet* alertaba a principios de marzo de los riesgos de una excesiva medicalización de la menopausia mientras sí reclamaba más información para las mujeres. El artículo encendió a algunas que, como Fernández de Lis, lo que han experimentado es lo contrario, y se generó un gran debate en las redes sociales. "Me pareció surrealista leer que había una excesiva medicalización cuando a mí en un año nadie me ha hecho caso", lamenta la periodista. "Lo

En la imagen, de izquierda a derecha, la periodista de EL PAÍS Patricia Fernández de Lis, la profesora y productora cultural Mariló Cillanueva y la montañera y alpinista Edurne Pasaban.

“Creo que estoy en el mejor momento de mi vida en lo personal y en lo laboral”

Sílvia Abril

Actriz y humorista, 53 años.

ENLACE AL CANAL
x.com/byneontelegram

que deberían hacer las instituciones es crear unidades de atención integral a la salud de la mujer, facilitar el acceso a información, a tratamientos o a asistencia psicológica a las que lo necesitamos, y tener mucho cuidado con mensajes como este". De hecho, una revisión científica publicada por la revista *Cell* en septiembre de 2023, que repasaba todo lo que se ha publicado sobre el tema, concluía que el 85% de las mujeres con síntomas de menopausia no recibe una terapia eficaz y resaltaba la importancia de profundizar en la investigación y acabar con las lagunas de conocimiento.

"Se ha invertido muchísimo más dinero en investigar la Viagra masculina que en investigar sobre la menopausia femenina", protesta Mendizábal. "Ha sido fundamental para la ciencia y las farmacéuticas que el hombre pueda seguir teniendo erecciones, pero mucho menos que las mujeres tengan una vida normal durante cuatro o cinco décadas". "Creo que falta mucha investigación sobre la salud de la mujer", añade Natalia Muñoz, de 48 años, coordinadora de proyectos de intervención social. "Vale, quitemos la palabra enfermedad de la ecuación. Pero cuando decimos que estamos mal, no estamos locas. Igual que si tienes mal la rodilla te tratan, pues esto debería ser igual".

## "Llevo ocho años flipando en colores"

Para entender un poco mejor de qué estamos hablando cuando hablamos de sintomatología severa, lo mejor es escucharlas a ellas: Mamen Mendizábal, de 48 años: "A mí me daban a lo largo del día igual 20 ataques de calor, y me ponía a sudar desde la coronilla hasta la punta del pie. Durante un minuto, me anulaba. Un día estaba en el notario firmando un documento y me quedé paralizada. Otro día, iba conduciendo y pensaba: tengo que parar con urgencia, no puedo seguir. He tenido que salir de entrevistas que estaba grabando para que me diera el aire porque no podía más. Y todo esto te altera psicológicamente, porque pierdes la confianza en ti misma. Te genera muchísima inseguridad y te provoca un estado de hipersensibilidad permanente. Todo te duele, todo te ofende, todo te altera. Pierdes la paciencia, el sentido del

"Falta mucha investigación sobre la salud de la mujer. Cuando decimos que estamos mal, no estamos locas".
Natalia Muñoz
Coordinadora de proyectos de intervención social, 48 años.

"La sociedad aún identifica la menopausia con la vejez, y eso hace mucho daño".
Edurne Pasaban
Alpinista e ingeniera, 50 años.

humor. Perdí el sueño también. Yo siempre he trabajado mucho, pero he dormido muy bien. De pronto empecé a no dormir nada, y eso altera tu vida entera".

Patricia Fernández de Lis, de 51 años: "Me pasaba que de repente me veía repitiendo cosas que ya había dicho, o volviendo a editar un reportaje que ya había editado. En las reuniones del periódico, antes contaba los temas de memoria. Ahora me cuesta acordarme de muchos detalles. Son cosas que jamás me habían pasado. Empecé a no dormir nada, a tener unos sofocos horribles. De pronto, estaba en llamas y me quedaba sin aliento. Sentía dolor con las relaciones sexuales..., vamos, que me tocó todo. Por no decir que mi ginecóloga, cuando me contó que estaba ya en la menopausia, la frase que me dijo fue: 'Ay, lo siento'. Como si fuera algo horrible. Y claro, eso también lo condiciona todo".

Natalia Muñoz, de 48 años: "A los 40 empecé a tener unos desarreglos menstruales muy fuertes y muchísimas hemorragias. No sabía lo que era. Estaba entrando en una premenopausia muy difícil. Me sentía devastada. No dormía por los sofocos. Tenía taquicardias. Estaba agotada y sobrepasada. Era incapaz de concentrarme en el trabajo. A veces no me venían las palabras y pensé incluso que podía estar teniendo algún tipo de deterioro cognitivo. Pero no era nada de eso: era la menopausia".

Mariló Cillanueva, profesora de inglés, de 51 años: "Yo llevo ocho años flipando en colores. Empecé a tener síntomas muy agudos de perimenopausia a los 42. Tenía reglas que duraban 15 días. Imagínate el desarreglo hormonal que supone eso. Luego llegaron los sofocos... y hasta hoy. Puedo estar hablando tranquilamente contigo y de repente empiezo a sudar, pero a sudar a lo loco, me empieza a sudar la cara y tengo que salir a la calle porque me muero. Puedo perfectamente acabar con la camiseta empapada del todo. Tengo muchas migrañas, y muy fuertes. A mí la menopausia me ha paralizado a la hora de hacer muchas cosas. Y uno de los problemas es que no estás avisada".

## "Tendrás que aguantar"

¿Cómo se han sentido estas mujeres con estos síntomas? Perdidas. La sanidad pública no les ha ofrecido respuestas. Tampoco se han sentido escuchadas. Cuando iban al médico, se sucedían frases como estas: "Tendrás que aguantar". "Es normal". "Los sofoquitos son así". "Es una fase". "Ya se te pasará en algún momento". "Tu mejor amigo es el abanico". "¿Qué quieres? Tienes la menopausia".

"Cuando llegué a la consulta de mi ginecólogo y le dije que me despertaba cuatro o cinco veces por la noche no solo empapada en sudor sino con un ataque de angustia, me respondió: 'Es normal", recuerda Mendizábal. "Pero ¿qué me estás contando?, yo no puedo vivir así. Cuando te falla tu ginecólogo, que al final es el especialista que recorre toda tu vida, es terrible porque solo te queda la pseudociencia o el herbolario. Me niego a normalizar una situación que a mujeres en edad laboral y con carreras en un momento álgido nos impide seguir adelante. ¿Cómo que ya se me pasarán los sofocos? ¿Cuándo? ¿En 20 años?". Los sofocos, como todo lo relacionado con la menopausia, son muy variables en duración y en intensidad. Pueden durar meses, unos pocos años, o extenderse mucho en el tiempo. Sílvia Abril, por ejemplo, cuenta que su madre, de 77 años, los sigue padeciendo.

"Nadie te contextualiza", añade Muñoz. "Vas encontrando información a trompicones. En la sanidad pública cada vez te atiende una ginecóloga distinta. La mayoría son muy jóvenes, y apenas te escuchan cuando les hablas de la menopausia. Solo una, de unos 50 años, me miró a los ojos y me preguntó cómo estaba. Me dijo una cosa muy importante: 'La menopausia no es una patología, pero eso no significa que no vaya acompañada en ocasiones de una sintomatología muy dura para la que hay que buscar soluciones'. Pero luego esa médica maravillosa no me tocó más".

Natalia Muñoz llora al recordar ese momento en el que se sintió escuchada. Y no ha sido la única. La vulnerabilidad extrema que sienten durante meses, o años, las mujeres con sintomatología complicada las deja a flor de piel.

La ministra de Sanidad, Mónica García, asegura ser consciente del problema y dice que desde su cartera se quiere impulsar, como primer paso, el Observatorio de Mujer y Salud, que ya existe: "Tenemos que hacer un trabajo de visibilización y conocimiento y poner el tema en la agenda".

Ahora mismo, muchas mujeres no resuelven sus problemas médicos hasta que no pagan una consulta privada. Pero no todas pueden permitírselo. El factor económico es clave para que una mujer pueda abordar bien la menopausia. "Es una falta de responsabilidad del Estado con las mujeres increíble", opina Mendizábal. "Hay una desigualdad sanitaria relacionada con el sexo que clama al cielo. En una sociedad envejecida como la española, vamos a ser una mayoría de mujeres con menopausia. Y que te aporten soluciones lo cambia todo, en lo físico y en lo emocional".

## El informe WHI que lo puso todo patas arriba

¿Qué soluciones hay? Muchas. Muchísimas, de hecho. Por eso resulta tan desconcertante que a tantas mujeres les cueste tanto encontrarlas. Silvia P. González es una ginecóloga especializada en menopausia y calidad de vida, miembro de la junta directiva de la Asociación Española para el Estudio de la Menopausia. No atiende embarazos, ni partos. Se dedica casi solo a esto y defiende la necesidad de abordarlo con naturalidad, pero con respuestas científicas.

¿Qué ha pasado? ¿Cómo hemos llegado hasta este momento en el que gran parte de los ginecólogos no saben

"Que te aporten soluciones lo cambia todo, en lo físico y en lo emocional".

Mamen Mendizábal

Periodista y presentadora, 48 años.

nada sobre la menopausia ni pueden orientar a las mujeres en condiciones? La respuesta está en un informe científico del año 2002, el informe WHI *(Women's Health Initiative),* que concluyó que la terapia hormonal sustitutiva aumentaba el riesgo de padecer cáncer y accidentes cardiovasculares como ictus e infartos. Ese documento lo cambió todo... hasta hoy. "A partir de ahí, las mujeres dejaron de pedirla, y los médicos, de prescribirla", explica González. "Pero ya desde el principio se vio que las conclusiones no eran correctas. Era un estudio hecho en EE UU, con estrógenos equinos y gestágenos sintéticos, con mujeres mayores de 60 años, entre ellas obesas, hipertensas, fumadoras..., es decir, nada que ver con la práctica que hacíamos en Europa. Pero dio igual. A partir de ahí, la terapia hormonal no solo se dejó de prescribir, sino que otro efecto fue que se cerraron muchas unidades de menopausia de los hospitales, se dejó de hablar sobre el tema en las universidades... Ese informe tuvo efectos muy perniciosos. Y la investigación se paró.

Han pasado ya 22 años, y desde entonces ha habido muchos estudios contrarrestando las conclusiones del WHI, pero con mucha menos difusión". "Esto no quiere decir para nada que todo el mundo tenga que emplear hormonas", prosigue González. "Cada mujer necesita un abordaje distinto. En algunos casos no estarán recomendadas por la razón médica que sea, en otros no serán necesarias... Lo que necesitan las mujeres es información y ser escuchadas, y luego decidir consensuadamente cuál es la mejor solución, si es que hace falta una. Hay tratamientos hormonales, no hormonales, fitoterapia cada vez más efectiva con evidencia científica, tratamientos con láser... Hay muchas, muchísimas opciones". La doctora abre un armario lleno de suplementos para recuperar la libido, para la sequedad vaginal, para controlar el peso, para casi todo. "El problema es que cuando la medicina no se ocupa, llegan las redes con sus remedios caseros", dice González. "Y eso sí que es peligroso. La gente a veces viene contando unas supuestas soluciones sin ningún fundamento que ha visto o escuchado en cualquier sitio". González está dando charlas en empresas sobre la menopausia. Le hacen muchísimas preguntas. "Es interesante porque no solo van mujeres posmenopáusicas. También acuden jóvenes y varones, y está muy bien, porque así todo el mundo tiene información. Las más jóvenes saben lo que les va a pasar y los hombres entienden a sus parejas o a sus compañeras de trabajo".

En el centro de la fotografía, con las manos en los bolsillos, la actriz Elena Anaya. Junto a ella (izquierda), su colega Aitana Sánchez-Gijón, y a la derecha, Silvia Abril. Sentadas, a la izquierda, Mamen Mendizábal, y a la derecha, Ana Álvarez. De pie, a la izquierda, Natalia Muñoz.

## ¿Sexo? No, gracias

Muchas mujeres coinciden en que la libido, de repente, puede caer hasta el subsuelo por muy fogosa que haya sido la persona hasta ese momento. La alpinista Edurne Pasaban, de 50 años, explica que fue lo que más le sorprendió a ella. "Nunca hubiera creído que me iba a pasar algo así, la verdad. Hay cosas difíciles de aceptar, como que ya no vas a ser una chavala de 28 años nunca más, o que ya no podrás ser madre. Pero con algo como la falta de ganas de mantener relaciones sexuales, directamente no sabes qué hacer. Ni tú, ni tu pareja. Te desconcierta".

"Las mujeres en ocasiones ni son conscientes de que es algo que se puede tratar y de que no tienen por qué resignarse", señala la ginecóloga Elena Carrillo de Albornoz, del Hospital Ruber Internacional, especialista en envejecimiento saludable. Y narra una conversación muy habitual en la consulta:

—¿Qué tal todo?

—Muy bien.

—¿Y las relaciones sexuales?

—Ah, no, ya no tengo. No tengo ganas y además me duele.

—Pero entonces no está todo muy bien, ¿no?

"Yo pregunto de forma más dirigida si hay problemas como sequedad vaginal, dolor al mantener relaciones sexuales o falta de libido porque son cuestiones que muchas veces quedan en el olvido", explica Carrillo de Albornoz. "Todo el mundo te habla de los sofocos. De esto, no tanto. Y poder mantener relaciones sexuales placenteras y sin dolor es algo muy importante. Vamos a vivir muchos años con la menopausia, la esperanza de vida de la mujer en España es de 85 años; vivámoslos bien".

## El duelo psicológico... y el renacer

Edurne Pasaban cree que la sociedad aún identifica la menopausia con la vejez: "Y eso, cuando llegamos a esa etapa, nos hace mucho daño. Yo no me siento vieja en absoluto".

La palabra no ayuda. "Menopausia" no suena bien. Te lleva a algo que acaba, la menstruación. Por eso hay quien defiende, como la doctora Louann Brizendine en *La mujer renovada,* que se cambie la conversación, que se hable de transición y de renovación. La psicoanalista Araceli Fuentes se refiere también a la carga, al peso que tiene el término. "Quizás el envejecimiento del cuerpo se ha volcado demasiado en el término menopausia", sugiere.

"Sientes que nadie te va a ver otra vez", opina Irene Gómez, emprendedora y empresaria de 55 años, especializada en cultura empresarial y que organiza cursos sobre liderazgo femenino. "La sociedad da muchísima importancia a la belleza de la mujer, es lo que nos han enseñado. Y es incómodo enfrentarte al deterioro. Yo tengo amigas más jóvenes y me daba mucha vergüenza hablar de esto; es como si de repente, de un día para otro, te echaras 30 años encima. Tardé unos meses en poder compartirlo. Ahora lo hago, y con aparente naturalidad, pero es algo que me sigue revolviendo un poco. Mi cabeza lo ha aceptado y superado, pero mis tripas aún no han abrazado la menopausia". Su visión, en todo caso, es optimista: "Me siento muy celebrada, en un momento en el que no dejas de recoger lo que has sembrado a lo largo de una vida".

Ana Álvarez es comandante en una línea aérea. Se hizo piloto cuando apenas había. Tiene 57 años y desprende una fuerza increíble. Ella tampoco ha sufrido síntomas invalidantes, pero sí ha experimentado muchos cambios emocionales: "Creo que estaba un poco harta de mí misma, y hay momentos definitorios en la vida, como en el fondo es este, que si estás atento te permiten parar y pensar lo que quieres y lo que no, y empezar a ser libre aunque sea ya en la segunda mitad de tu vida".

"Creo que la manera de abordarlo depende muchísimo del momento vital, emocional y laboral que estés viviendo", reflexiona la actriz Aitana Sánchez-Gijón, de 55 años, que estos días actúa en el teatro Pavón de Madrid representando la obra *La madre*. "A mí me pilló separándome de mi pareja, del padre de mis hijos, rompiendo una estructura familiar de 22 años. Un cambio vital de una magnitud gigante, sin mucho tiempo para además pensar que estaba pasando la menopausia".

Explica que el duelo lo pasó antes, a los 43, cuando se quedó embarazada y lo perdió. Ahí cerró la puerta a la maternidad. "Pero creo que la menopausia tiene otros efectos de los que se habla poco. Yo tengo la sensación de que me pude separar gracias a ella, te ayuda a no seguir manteniendo situaciones que ya no funcionan. Es como si necesitaras quitarte peso, lastres. Físicamente no he notado prácticamente nada, pero para mí sí es un cambio de ciclo radical. También mi fase de *maternaje,* con dos hijos de 20 y 23 años, ha llegado a su fin tal como era. Y está bien que así sea. Es el final de la época reproductiva. Cierras una puerta, pero abres otras. Yo me siento en un periodo de emancipación. Hago espectáculos con un nivel de exigencia física como no había hecho antes. También miras hacia la vejez que te espera, piensas en la soledad. Es importante llenarte cada vez más de ti misma y tener una buena red, sobre todo de mujeres con las que poder hablar". La red, las amigas, es también algo que ha salido en casi todas las conversaciones.

"¿Por qué es tan importante seguir teniendo la regla o no?", se pregunta Mendizábal. "¿Cuál es el problema de dejar de tenerla? ¿Por qué hay que sentirse orgulloso de tenerla? No puede ser algo definitorio de nuestra esencia. Yo estoy en el mejor momento de mi vida". "A mí no me gusta la palabra 'empoderada' porque está en un registro que no me interesa", dice Abril. "Pero es cierto que yo siento algo cada vez más parecido a eso. Una plenitud nueva con mi pareja, con el trabajo, con mi hija, con todo".

La actriz Elena Anaya tuvo a sus dos hijos con 41 y con 45 años. Ella tiene ahora 48. Es una madre reciente. El retraso en la maternidad ha provocado que cada vez sea más habitual casi enlazar el posparto con la menopausia, con el remolino hormonal y mental que puede generar. "Encontrar el equilibrio entre estas dos etapas de la vida es uno de mis retos", dice. Aún no entra en la definición canónica de menopausia (un año sin regla), pero tiene ya síntomas y está viviendo el proceso con normalidad. "No hay que tenerle miedo a un ciclo de la vida, ni a envejecer", defiende la actriz, en plena promoción de la serie *Las largas sombras,* de Disney+. "En otras culturas, las mujeres cuando llegan a esta etapa vital se convierten en referentes, en líderes. Yo veo a Patti Smith encima de un escenario y hace saltar y vibrar hasta a los árboles. Una matrona amiga mía me dijo: 'La menopausia es *sexy*'. Y me parece una bonita manera de enfocarlo. La belleza no está únicamente en la juventud. A mí me encanta ver la belleza de mujeres que se hacen mayores y lo viven con serenidad y alegría. Me parece maravilloso cumplir años, hacerse mayor, poder mirar la vida con perspectiva, apreciarla como un regalo".

Todas reivindican más investigación, más información, más acompañamiento en la sanidad pública, más normalidad. Para que los médicos estén más formados. Para que todas las mujeres puedan tener acceso a los nuevos tratamientos. Para que no sea un estigma. Las dos sesiones de fotos con Isabel Muñoz se convierten en un festival de risas y buen rollo. Abril no para de hacer chistes. "Aquí estamos las menopáusicas", grita alguien.

Mariló Cillanueva, la profesora de inglés, cuenta que se subió hace poco a un taxi. La conductora era mujer. "Joder con la menopausia", arrancó enseguida la taxista. Y empezó a hablar y no paró. **—EPS**

Maquillaje y peluquería: Mara Fervi (Another Agency) para Dior Beauty, Rebeca T Figueroa (Another Agency) para Gucci Beauty y Authentic Beaty Concept, y Rebecca Martin (Another Agency) para GHD y Charlotte Tilbury Beauty. Asistente de fotografía: Toni Catalá. Retoque de fotografía: Verónica Espericueta. Coordinación: Alicia Torres. Producción: Carmen Guri.

el viajero

# Lugares que viajarán siempre contigo

Sitios acogedores, rutas sorprendentes, destinos increíbles y muchos planes para tus próximas escapadas están esperando que los descubras en la sección especializada en viajes de EL PAÍS.

EL PAÍS

Jack Lang

# “Los países árabes han abandonado a Palestina”

A sus 84 años, el que fuera ministro de Cultura de Mitterrand, estrella mediática y artífice del Gran Louvre, la Ópera de la Bastilla o el Instituto del Mundo Árabe, afronta su cuarto mandato al frente de esta última institución, un poderoso *lobby* cultural, diplomático, político y económico.

por Borja Hermoso
fotografía de Julie Glassberg

Jack Lang, en el Instituto del Mundo Árabe en París. Su tercera renovación, con un sueldo de 10.000 euros al mes, levantó ampollas.

A PASO LENTO A bordo de un gabán negro, una bufanda fucsia y una melena al viento, atraviesa uno de los viejos puentes sobre el Sena Jack Lang (Mirecourt, 84 años). Se dirige a su despacho en la última planta del Instituto del Mundo Árabe (IMA), institución que él mismo inauguró en 1987 como ministro de Cultura junto a su entonces jefe, el presidente de la República Francesa, el socialista François Mitterrand. Nadie, quizá si exceptuamos a Luis XIV y a André Malraux, tuvo nunca más peso en la política cultural de Francia y muy probablemente en la de ningún otro país. Este doctor en Derecho Internacional y licenciado en Ciencias Políticas, consejero municipal, alcalde, diputado, portavoz gubernamental, ministro de Cultura y de Educación, exmilitante socialista, hombre de teatro y personaje barroco donde los haya, amante de las cámaras de televisión, los trajes caros y las agendas privilegiadas, y vieja estrella mediática de la *gauche* caviar (izquierda caviar), todo un Rey Sol tres siglos y medio después del monarca absolutista, impulsó a las órdenes de Mitterrand controvertidas aunque decisivas conquistas en política cultural: el precio único del libro, la atribución del 1% del presupuesto del Estado a la cultura, la imposición de cuotas de producción audiovisual europea en las pequeñas y grandes pantallas, el combate por la excepción cultural frente a las visiones más comerciales y liberales, la creación de una ambiciosa red nacional de centros de arte… y, sobre todo, la puesta en pie de faraónicas e icónicas infraestructuras culturales en París —las Grandes Obras—, como el Gran Louvre y su célebre pirámide, la Ópera de la Bastilla, la Biblioteca Nacional de Francia, la Ciudad de las Ciencias, el Gran Arco de la Defensa… y el propio Instituto del Mundo Árabe, donde recientemente renovó su cuarto mandato como presidente. Charlamos con Jack Lang en el despacho desde el que, el 15 de abril de 2019, vio arder la catedral de Notre Dame.

**Un cuarto mandato al frente de una institución que usted mismo creó junto con François Mitterrand. ¿El círculo se cierra?**

Es una rareza, en efecto. Las malas lenguas hasta podrían decir: "Este tal Jack Lang, desde el principio, solo ha pensado en su futuro, se inventó una casa de la cultura árabe para acabar presidiéndola, para ser otra vez una especie de ministro de Cultura" [se ríe]. Pues no, esa no es la verdad.

**¿Cuál es la verdad?**

Pues que cuando François Mitterrand se convirtió en presidente de la República y me nombró ministro, me pidió que reflexionara sobre mil y un proyectos, algunos de los cuales yo ya le había sugerido. Entre ellos estaba dotar de una sede al Instituto del Mundo Árabe, que ya existía como tal pero que no era más que unas oficinas. Me dijo que adelante, y muy rápidamente encontramos el lugar ideal y pusimos en marcha un concurso de arquitectos, solo para arquitectos jóvenes.

**Y ganó Jean Nouvel.**
Sí, tuvimos un flechazo con su proyecto. Pero tengo que decirle que en aquella época Nouvel era prácticamente un desconocido. Luego se convirtió en la estrella que todos conocemos. Lo extraño es que, años después, me vea aquí de nuevo, al frente de un lugar que contribuí a construir, y que ha sido un poco mi casa. Aquí he recibido a personas muy importantes. Aquí acogí a Yasir Arafat en 1989 a instancias de Mitterrand. En aquel tiempo Arafat era considerado un terrorista, nadie quería recibirlo. Ni siquiera la inmensa mayoría de los miembros del Gobierno al que yo pertenecía.

**¿Qué le pidió exactamente Mitterrand que hiciera con él?**
Me dijo: "Como usted se ha declarado favorable a la existencia de dos Estados, Israel y Palestina, por favor, ¿podría organizar, en torno a Arafat, una reunión de personalidades políticas e intelectuales?". Y la celebramos ahí arriba, en la terraza, y en presencia del entonces ministro de Asuntos Exteriores de Francia, Roland Dumas. Luego me llevé a Arafat a visitar el Louvre. Y al final participó en un programa de televisión en el cual —a petición nuestra— anunció que iba a desaparecer de la Carta Fundacional de la OLP la disposición sobre el no reconocimiento de Israel. Dijo, porque se lo sugerimos, que desde ese momento era una disposición "caduca". Fue histórico.

**¿Qué es el Instituto del Mundo Árabe? Más allá de lo meramente cultural..., ¿no es una especie de Ministerio de Asuntos Exteriores en pequeño?**
Bueno, sí, técnicamente trabajamos bajo la tutela del Quai d'Orsay [el Ministerio francés de Asuntos Exteriores]. Pero no somos en absoluto un ministerio en miniatura. Esto no es el Gobierno, yo no soy ministro. Pero la cultura en todas sus formas, no solo en el ámbito artístico, sino también en el científico, en el diplomático, en el económico y en todos los ámbitos que forman parte de la vida de los países árabes, es puesta en valor aquí. Es cierto, puede que eso tenga a veces una amplia influencia política...

**Algunos de los países que se sientan en el consejo de administración del IMA, como Arabia Saudí, no acaban de proyectar una imagen demasiado positiva en Europa en cuanto a derechos humanos, respeto a la mujer, etcétera. A veces incluso no puede evitarse la idea de que están comprando una respetabilidad a base de dinero e influencias... ¿Qué opina?**
Es verdad que..., a ver..., "comprar" no es la palabra adecuada, pero... mire, yo he seguido muy de cerca, incluso antes de presidir el IMA, la evolución política, social y cultural de esos países. En cuanto a Arabia Saudí, muchos países —y entre ellos España— han creído tradicionalmente que era un régimen absolutamente cerrado sobre sí mismo y que jamás podría evolucionar. Pero yo viajo allí dos veces al año desde hace unos 12 años, y es espectacular ver su evolución. Y claro que es una estrategia, pero...

**¿Cree de verdad que ha habido una evolución y que esa evolución va a continuar? Los problemas de derechos humanos subsisten.**
Desde luego, eso está claro. Yo no hablo del régimen político, que es lo que es. No es un régimen democrático. No tienen los mismos valores que nosotros. Pero su estrategia es inteligente. Se basa en el desarrollo de los jóvenes, de las mujeres, del empresariado, con el fin de liberarlos de la tutela de los extremistas religiosos que bloqueaban la evolución del país...

**Otro de los miembros del consejo del IMA es Palestina. Que ni siquiera es un Estado. ¿Qué relación mantiene Palestina con el IMA en un contexto de guerra como el actual?**
Nuestras relaciones son de libertad recíproca. Yo mismo decidí hace cosa de dos años organizar un gran evento sobre la cultura palestina. Estaba decidido a dejar claro que Palestina no es solo una tierra de guerrilleros o de terroristas de Hamás, sino también un pueblo creativo e inventivo lleno de artistas y escritores de valor excepcional. Esa exposición se inauguró en mayo del año pasado y fue un asombroso éxito de público, sobre todo entre los jóvenes. Cuando los terribles acontecimientos que hoy siguen se produjeron en Oriente Próximo, ese éxito fue aún mayor, las colas eran enormes. La gente tenía ganas de entender.

**Pero esa imagen palestina de paz, creatividad y humanismo que usted intentó proyectar ha quedado destruida por la guerra, ¿no?**

**"El régimen saudí no es democrático, pero su estrategia es inteligente: liberar a jóvenes y mujeres de la tutela del extremismo"**

Fotografía de Contacto

Lo que está ocurriendo es terrible. La situación es catastrófica. Catastrófica para Palestina y para los ciudadanos palestinos. Varios de los artistas que estuvieron presentes en la exposición han muerto en la guerra. Pero también Israel vive momentos muy duros actualmente. La situación en la región es de verdad de una inmensa gravedad.

**¿Cree, como muchos, que lo que está haciendo Israel es un genocidio como respuesta a actos terroristas?**

Yo soy jurista y he sido durante muchos años profesor de Derecho Internacional. Y hay que tener cuidado cuando se utilizan conceptos como ese. El Tribunal Internacional de Justicia ha sido requerido y creo que ha dicho que podría haber un inicio de acciones genocidas. Pero no ha calificado de "genocidio" los ataques israelíes en su conjunto. Lo que ha hecho y está haciendo el ejército israelí es grave. Podría llegar a ser considerado como crímenes de guerra. La realidad es que el pueblo palestino vive hoy la muerte, la destrucción, el hambre, el sufrimiento. La guerra tiene que parar y los países tienen que participar en la reconstrucción de Palestina.

**¿Se puede ser optimista con eso?**

Soy, por temperamento, un optimista, pero es verdad que el odio entre esos dos pueblos es demasiado fuerte. Hamás lucha contra la existencia de Israel y ha cometido actos monstruosos, y una parte de los israelíes y de las autoridades israelíes no aceptan la creación de un Estado palestino. Y ahora eso parece irreconciliable. Ojalá surjan entre los israelíes y entre los palestinos personas capaces de elevarse por encima del odio, como lo fueron Nelson Mandela y Frederik de Klerk en Sudáfrica.

**Por cierto, fue Sudáfrica el único país que apeló al Tribunal Internacional de Justicia.**

Sí, así es.

**Eso provoca como una sensación de que los palestinos han sido abandonados por el resto de los países árabes, ¿no cree?**

Tiene razón. Los países árabes han abandonado a Palestina. Incluso algunos países de los que durante tantos años habían dado signos de que la apoyaban de manera entusiasta.

**Todo esto lo dice... un judío presidiendo el Instituto del Mundo Árabe.**

Mi padre lo era, mi padre era judío.

**Una familia judía laica, ¿no es así?**

Absolutamente.

**¿Considera que ser laico es un requisito esencial para poder presidir una institución así?**

Mmmmm...

**Para que quede claro que esto es el Instituto del Mundo Árabe, y no del Mundo Musulmán o del Mundo Islámico o...**

Escuche, no pretendo erigirme en modelo ni en ejemplo de nada. En efecto, soy alguien profundamente laico, y por desgracia no creyente.

**¿Le habría gustado serlo?**

Bueno, quiero decir que las personas que profesan una fe tienen argumentos para esperar algo, y eso es envidiable. Pero no soy creyente. Aunque soy profundamente respetuoso con todas las creencias religiosas, siempre que no se transformen, claro, en fanatismo, como ocurre hoy por todo el mundo. El Instituto del Mundo Árabe debe permanecer fiel a su historia. Y la historia del mundo árabe, digámoslo claramente, incluye a la vez a musulmanes, judíos, cristianos y practicantes de otras religiones. Aquí hemos organizado exposiciones lo mismo sobre las peregrinaciones a La Meca que sobre los tesoros del islam en África que sobre los cristianos de Oriente que sobre la historia milenaria de los judíos en Oriente.

**Ahora me gustaría preguntarle algo sobre los años en que fue ministro de Cultura del Gobierno socialista de Mitterrand.**

Adelante.

**Parece que, más allá de la cultura como "conjunto de bienes del espíritu", ustedes centraron su labor en sacar provecho de la "fuerza económica de la cultura"... ¿Le sirve la expresión?**

Desde luego.

**No todos los gobiernos pueden —o quieren— aprovechar esa fuerza. Desde luego, no en España.**

No, la mayoría no lo hace. Es triste y es una torpeza.

**¿Qué le decía usted al presidente Mitterrand para convencerle de eso?**

¡No tenía que convencer de nada al presidente! Él era en sí mismo un hombre de cultura, poseía una erudición literaria, histórica, artística y cinematográfica enorme. Y tuvo claro desde el principio poner la cultura en el centro de la acción de su gobierno. E hizo bien.

**"Los franceses están un poco perdidos. El Frente Nacional ha conquistado no solo escaños, sino simpatía en el imaginario colectivo"**

Día 29 de marzo de 1989: el presidente Mitterrand (centro) inaugura la pirámide del Grand Louvre, junto a Jack Lang (derecha).

Fotografía de William Stevens (Gamma / Getty Images)

**¿Qué supusieron, simbólicamente, las Grandes Obras?: pirámide del Louvre, Ópera de la Bastilla, Biblioteca Nacional de Francia, Instituto del Mundo Árabe...**

¿Qué supusieron..., en qué sentido?

**En cierto modo, al menos fuera de Francia, guardaban bastante relación con lo que conocemos como la *grandeur* francesa, un poco a lo Luis XIV, ¿no cree?**

Sí. ¿Y por qué no? No hay motivos para que los dirigentes de un país no tengan una ambición elevada y noble para su nación. Y, más allá de eso, para su continente, en este caso Europa. Yo luché muchísimo por la idea de la Europa de la cultura. Una de las personas con las que colaboré en eso fue con mi amigo Jorge Semprún, por cierto. Juntos, y en compañía de otros, luchamos contra los partidarios de una versión estrictamente comercial y marchante de la cultura, que eran muy poderosos en el seno de la Comisión Europea. Otra cómplice en ese combate fue la ministra de Cultura griega Melina Mercouri.

**Las malas lenguas dicen que usted asaltaba con mil y un mensajes diarios a Mitterrand, y que el presidente, cuando usted dejó el Ministerio de Cultura, le dijo: "No voy a echar de menos sus mensajes".**

Bueno, eso es verdad..., pero usted se está refiriendo al libro que publicó el periodista Frédéric Martel *[Jack Lang. Une révolution culturelle,* 2021]. Yo le abrí mis archivos y él hizo un trabajo de selección... que no es el que yo habría hecho. Sobre todo escogió algunas de las cartas que yo dirigí a François Mitterrand. Aquel fue un caso único entre un presidente y su ministro de Cultura. Era una época en la que la izquierda luchaba con auténtica pasión por la cultura, la investigación científica y la educación..., cosa que hoy ya no ocurre.

**Uno viene a París y sigue disfrutando de sus cafés, sus restaurantes, sus librerías, sus cines, sus teatros, sus museos..., de su intensa vida cultural, en suma. Y a la vez están los disturbios callejeros con los agricultores, con los *chalecos amarillos,* las huelgas constantes, el auge imparable de la ultraderecha, la creciente inseguridad en algunos barrios..., hay como una sensación de descontento generalizado. Son dos imágenes contrapuestas.**

Lo que dice es verdad. Es tan verdad que muchos franceses piensan como usted. Los franceses están un poco perdidos. Y eso, por supuesto, contribuye a hacer el juego a los extremistas. Cuando la gente no entiende las cosas, ganan los populistas. Es una pena, porque Emmanuel Macron es un personaje político con grandes cualidades humanas e intelectuales. Está bastante por encima de la inmensa mayoría de los políticos franceses. Pero el Frente Nacional [en realidad, el partido de Marine Le Pen y Jordan Bardella se llama Rassemblement National, que puede traducirse como Reagrupamiento Nacional] ha conquistado no solo escaños en el Parlamento, sino también bastante simpatía en el imaginario colectivo.

**¿Cree que un día gobernarán Francia?**

Personalmente haré todo por impedirlo, pero hay que tomarse esta amenaza muy en serio. No tienen escrúpulos. Son fascistas, pero consiguen disfrazarse muy inteligentemente. Hacen como si fueran políticos normales, cuando no lo son. Y ese es precisamente el mérito de Marine Le Pen. Pero hay algo peor.

**¿Qué cosa?**

Francia es un régimen presidencialista, y el presidencialismo es un sistema nefasto. Al final, no permite de verdad el juego político de partidos, de corrientes y de ideas. No funciona, a no ser que haya una sintonía total entre la Asamblea Nacional y la presidencia de la República, pero hoy eso en Francia no existe. Todo es un conflicto permanente. Ustedes, en España, tienen otro sistema político. Y desde luego es mucho mejor. **—EPS**

Noche de debate en la Oxford Union, una de las sociedades estudiantiles con más solera de Oxford, polémica e irreverente cantera de numerosos políticos británicos, como Boris Johnson o Jacob Rees-Mogg.

# Revisitar el mito de Oxford

por Juan A. Aunión
fotografía de Manuel Vázquez

ENLACE AL CANAL
x.com/byneontelegram

Una de las universidades más prestigiosas del mundo, pilar de la cultura británica, intenta sacudirse la etiqueta de guardián de los privilegios de clase. Su alumnado es cada vez más diverso, pero las inercias de un complejo ecosistema forjado durante siglos lastran su objetivo de alcanzar una élite académica sin elitismo.

—

"No vayas a escribir solo cosas malas de Oxford, ¿eh?". A la puerta de las casas de origen medieval donde hace siete siglos los monjes benedictinos mandaban a estudiar a sus hermanos más espabilados, frente a una explanada de césped perfilada al milímetro, David Isaac, rector del Worcester, uno de los 39 *colleges* que componen una de las más prestigiosas universidades del mundo, se despide tras una rápida sesión de fotos. Mientras se aleja, queda flotando en el aire la advertencia-petición que se ha abierto paso, nítida, desde el fondo de un irónico tono de broma.

Pero lo cierto es que es muy difícil no escribir cosas buenas sobre esta institución casi milenaria que ocupa los primeros puestos de los *rankings* internacionales, enclavada en un entorno idílico en el sureste de Inglaterra. Lo es por más que alguien se haya desplazado allí para intentar comprobar qué queda —si queda algo, si es que lo hubo— de ese paraíso elitista para pijos irredentos que dibujan la película *Saltburn* —éxito de la directora Emerald Fennell, ambientada en la primera década de 2000— y el libro *Amigocracia, cómo una pequeña casta de 'tories' de Oxford se apoderó del Reino Unido,* firmado por el periodista Simon Kuper, graduado allí en los años ochenta, y publicado en español hace unos meses por Capitán Swing.

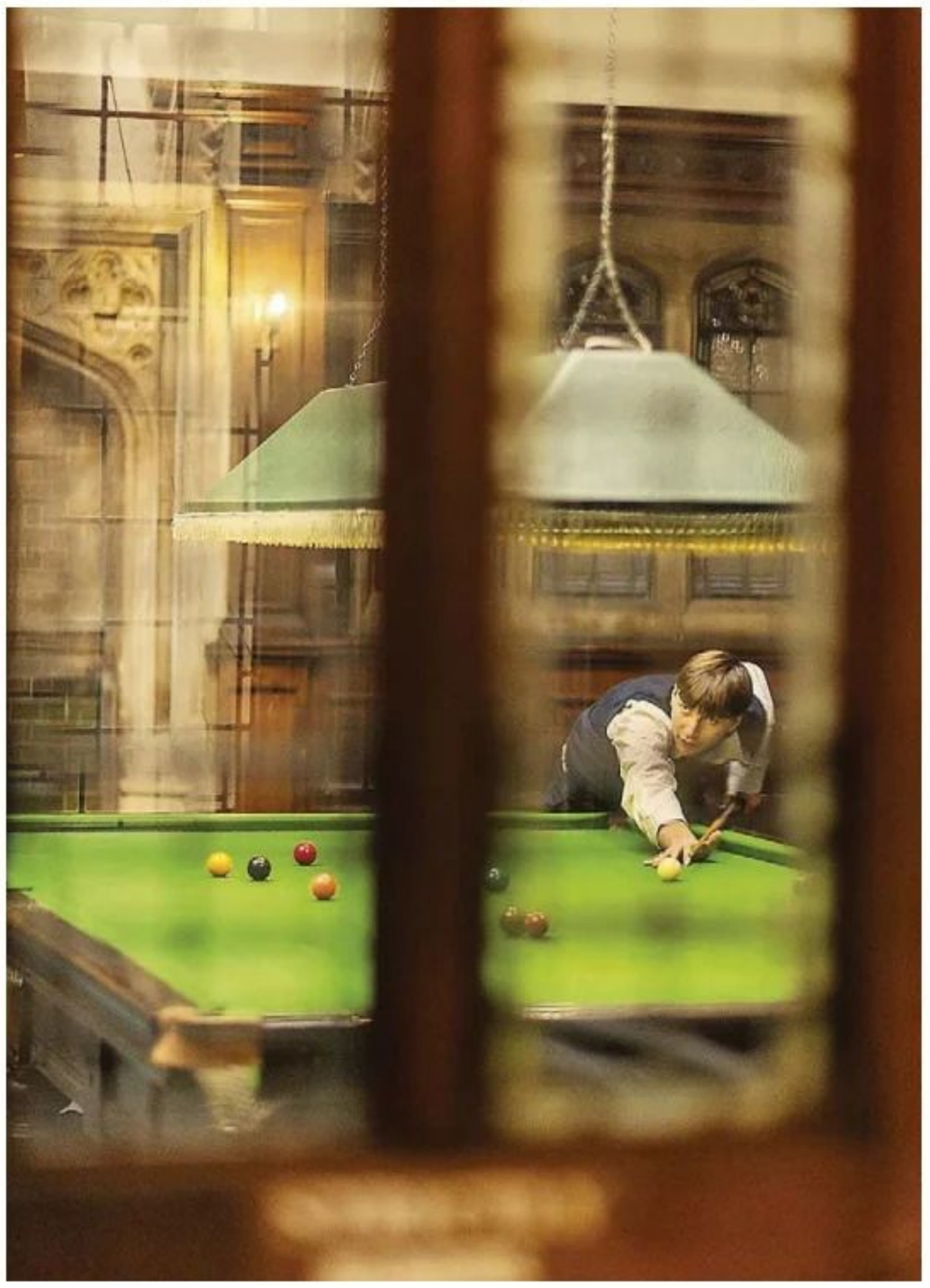
Tras algunos lustros de esfuerzos por aumentar la diversidad social de su alumnado, y el extendido bochorno por haber ayudado a engendrar figuras como la del ex primer ministro británico Boris Johnson —paradigma para muchos de una clase alta irreflexiva y caprichosa que se cree con derecho a regir como les plazca los destinos de sus compatriotas—, la verdad es que poco queda de todo aquello. O, al menos, poco ha encontrado

esta revista de las exhibiciones públicas de ostentación y desprecio al esfuerzo académico por parte de los cachorros de la clase dirigente que describe Kuper en su libro. Él mismo lo reconoce al final de la edición española, después de varias visitas recientes al campus de su juventud.

Esto no quiere decir que la meritocracia campe ahora victoriosa sobre el elitismo; sin duda lo están menos que nunca, pero las clases más acomodadas siguen claramente sobrerrepresentadas. Los que llegan desde colegios privados son el 31,9% de los nuevos estudiantes de grado, cuando menos del 7% de la población estudia en esos centros; sin contar el creciente número de alumnos extranjeros que, salvo excepciones, pagan matrículas de a partir de 38.000 euros al año. Además, paseando por sus calles empedradas, entre la arquitectura monumental, las tiendas de *souvenirs* de la calle Broad y los *tours* que recorren los escenarios reales de las películas de Harry Potter, absorbido tal vez por la idea de que todo aquello recuerda a ratos a una especie de parque temático del conocimiento en el que alumnos y profesores fueran parte del decorado, alguien podría preguntarse qué queda de aquella máquina de moldear (junto a Cambridge, por supuesto) las élites políticas y culturales británicas.

—Somos una institución educativa de élite, pero no elitista. Élite quiere decir que somos la primera universidad del mundo en excelencia académica y que ese es nuestro objetivo, para lo que escogemos a los mejores estudiantes con independencia de su riqueza y de su origen.

David Isaac, abogado de éxito y exresponsable de la Comisión de Igualdad y Derechos Humanos del Reino Unido, cuenta que fue el primero de su familia en ir a la universidad: a Cambridge y luego a Oxford. Habla reclinado en un sofá de un gran salón de la planta baja del edificio del rector, con vistas a un jardín, un lago y unos campos de deportes propiedad del Worcester College que suman 110.000 metros cuadrados. Con unos orígenes que se remontan al siglo XI, la Universidad de Oxford es en realidad una coalición de 39 colegios universitarios *(colleges)* independientes, miniuniversidades repartidas por toda la ciudad. Cada una con su propia personalidad. Por ejemplo, fundado en 1714 sobre el antiguo Gloucester Hall y el todavía más antiguo Gloucester College, el Worcester tiene fama de ser uno de los más abiertos y con mayor diversidad: el 84% de sus nuevos alumnos de grado de los últimos años venía de colegios públicos. En el otro extremo, ese



En la página anterior, el comedor del colegio universitario Balliol. En esta página, desde arriba y de izquierda a derecha, un rincón del *pub* The King's Arms, en el centro de Oxford; Hannah Edwards, expresidenta de la Oxford Union; una tienda de recuerdos en la calle Broad, y la sala de juegos en la sede de la Oxford Union.

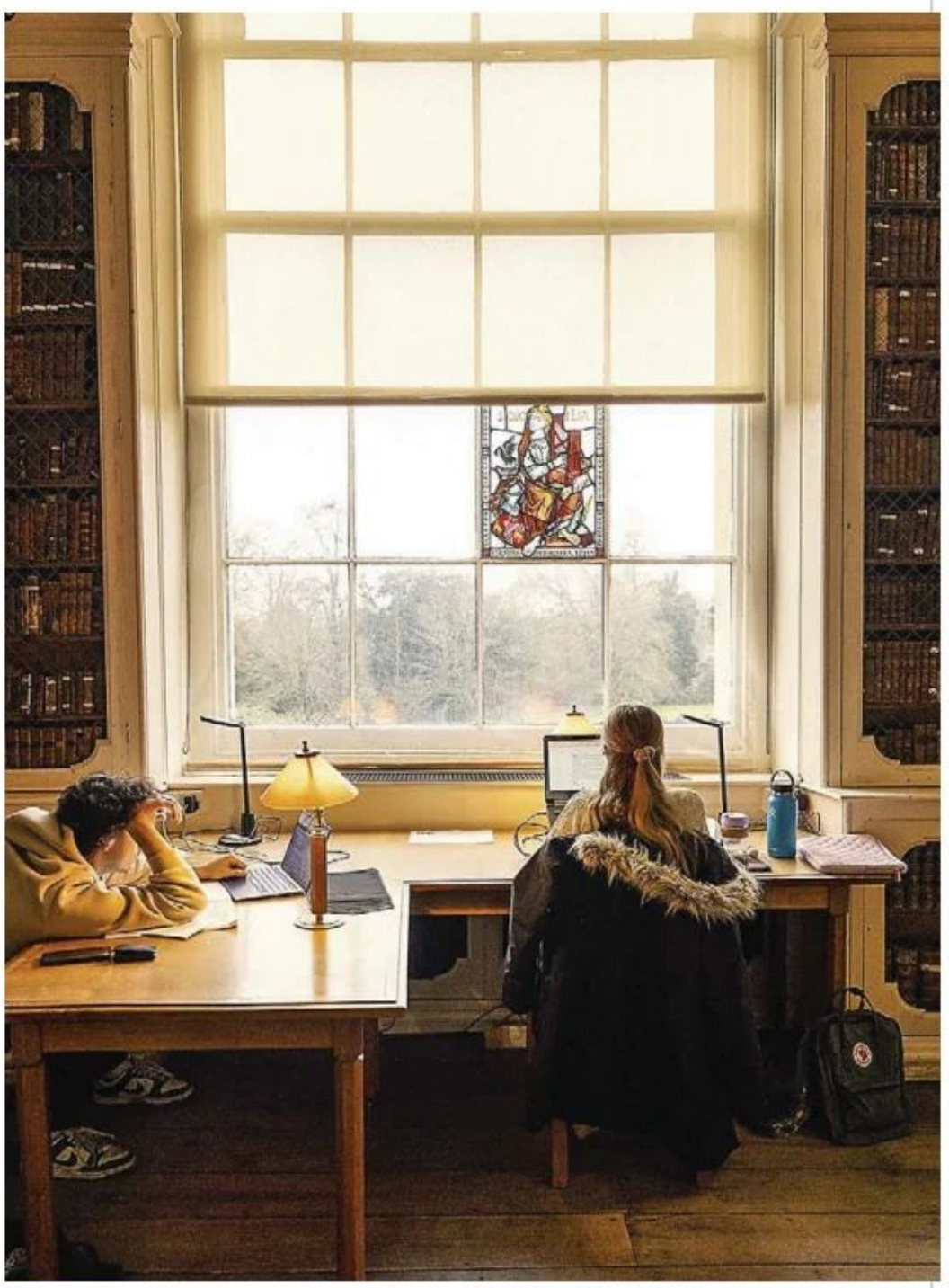
grupo supone menos del 60% de sus nuevas incorporaciones en New College (fundado en 1379), St Hugh (1886), St Peter's (1929), Corpus Christi (1517) y Christ Church (1546).

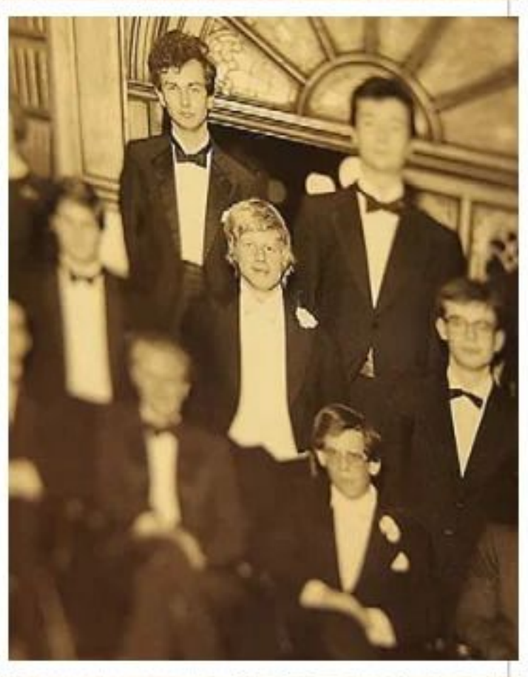
Para unos y otros es muy difícil entrar en Oxford. En 2022, solo el 13% de los aspirantes lo consiguió, después de un proceso al que solo acceden aquellos que tengan unas notas previas muy altas (ponderadas desde hace algunos años por el contexto socioeconómico), y que incluye cartas de recomendación, un ensayo de solicitud y una prueba de acceso y un par de entrevistas personales.

Una vez dentro, los alumnos son perfectamente conscientes de las oportunidades que se les abren, pero, en general, no se sienten llamados a formar parte de ninguna élite o, al menos, no lo dicen en voz alta. "Si eres lo bastante bueno para entrar en un sitio así, probablemente acabarás haciendo... Algunas personas terminarán haciendo algo significativo", admite Abdul Hadi Muhammad, joven londinense de origen paquistaní que estudia Ingeniería en el Balliol, el mismo *college* por el que pasó Boris Johnson hace cuatro décadas. Más bien dicen sentir la presión de estar a la altura. "Muchos experimentan el síndrome del impostor. Es algo de lo que se habla todo el tiempo", añade Hanah Edwards, alumna de PPE, siglas en inglés para Filosofía, Política y Economía, carrera famosa por ser un escalón del camino clásico de las élites políticas británicas, que comienza en internados privados como Eton, continúa en Oxford y termina en el Parlamento. Es el caso, de nuevo, de Boris Johnson, pero también de David Cameron, Liz Truss, Ed Miliband o Ed Balls.

La presión viene acompañada por otra idea muy extendida: la de ser unos privilegiados por estar allí. Emoción que se ve reforzada continuamente por un escenario maravilloso, natural y construido, con sus salones de gala y sus bibliotecas centenarias, y por esas seculares tradiciones que incluyen cenas de etiqueta, juramentos en latín, ropajes académicos especiales —capas, cuellos y birretes— obligatorios en numerosas ocasiones y hasta un idioma propio para nombrar todo tipo de cosas: desde los semestres (Michaelmas, Hilary y Trinity) a los cargos de los *colleges* (los tesoreros son los *bursar).* "Puede que no sea la razón principal para solicitar aquí una plaza, al menos no para la mayoría, pero cuando vienes, es algo bonito que ninguna otra universidad te ofrece", dice Staś Kaleta, londinense de origen polaco que el año pasado se graduó allí en Lengua y Literatura Inglesa.

Para algunos académicos, esas tradiciones son el repelente perfecto para los alumnos más humildes. Sin embargo, Hadi, que preside The 93% Club Oxford —movimiento que trata de luchar contra la desigualdad haciendo comunidad entre los antiguos alumnos de la escuela pública—, argumenta justo lo contrario mientras enseña a los visi-





En la página anterior, desde arriba, la biblioteca del Worcester College, el doctorando César Fuster, una imagen de Boris Johnson como presidente de la Oxford Union y el rector del Worcester, David Isaac. En esta página, las casas de origen medieval y el patio principal de las instalaciones del Worcester.

**LOS ALUMNOS DICEN SENTIR LA PRESIÓN DE ESTAR A LA ALTURA. "MUCHOS SUFREN EL SÍNDROME DEL IMPOSTOR"**

## “EL PROBLEMA NO ES QUE SEA ELITISTA, SINO QUE, EN GENERAL, SOLO LO UTILIZAN PERSONAS DE LA ÉLITE”

tantes el lujoso comedor del Balliol: “Antes de venir aquí, nunca había pisado un lugar como este. Así que poder sentarme a cenar aquí es una gran oportunidad y un privilegio. No me hace sentir incómodo, sino agradecido”.

Aunque parece todavía lejos de ser suficiente, es innegable que la diversidad social en Oxford es hoy mayor que nunca: la proporción de alumnos de entornos desfavorecidos se ha doblado desde 2016, hasta llegar a ser uno de cada cinco. Y, una vez dentro, las becas y los préstamos públicos alivian la enorme carga que supone estudiar allí a pesar de tratarse de un centro público: unas 9.000 libras (algo más de 10.000 euros) al año de matrícula, y entre 12.000 y 17.000 libras (entre unos 14.000 y 20.000 euros) más de alojamiento y la manutención. Sin embargo, a nadie se le escapa que el sistema está viciado desde el inicio, y no solo por las ventajas de quienes pueden pagar un colegio privado o unos tutores de apoyo que desde la más tierna infancia facilitarán la entrada a los mejores institutos públicos y, más tarde, la preparación para los exámenes finales y las entrevistas. “El problema no es que sea elitista, sino que, en su inmensa mayoría, solo lo quieren y lo utilizan personas que ya pertenecen a la élite. En otras palabras, refuerza los privilegios y las desigualdades económicas y de clase”, asegura en un mensaje James Rebanks, escritor y pastor de ovejas en Matterdale, un pueblo del noroeste de Inglaterra. Rebanks estudió Historia en los noventa en un Oxford aún “dominado por pijos”. Sobre la escasez de representación de las clases humildes, añade: “La institución históricamente no los ha querido; ahora dice que sí, pero no puede atraerlos”. Su propia experiencia podría contradecir sus palabras, sin embargo, siempre ha habido numerosos ejemplos de lo que Kuper describe en su libro como una de las “funciones de Oxford”: “La selección de *outsiders* espabilados” para “iniciarlos en el estilo de vida de la clase dirigente”.

En todo caso, cualquier ostentación de privilegios de clase como los que él vivió en su día está hoy muy mal vista. “Parece que la meritocracia ha ganado el relato”, opina César Fuster, estudiante de doctorado becado en Oxford para escribir su tesis, precisamente, sobre cómo la gente entiende la desigualdad económica y sus fuentes. Él tiene sentimientos encontrados. “Es una universidad que abraza la diversidad de una manera bonita, tanto que muchos la critican por ser demasiado *woke*. Sin embargo, está también todo ese clasismo latente que se ve, por ejemplo, cada día a la hora de comer: el profesorado jamás va a compartir mesa con los conserjes y las limpiadoras, la mayoría extranjeros. Son cosas que me fascinan y me irritan muchísimo”. Así, las diferencias de clase se manifiestan de forma más sutil. En los acentos, por ejemplo, cuyo cambio llega a suponer una crisis de identidad para algunos alumnos de origen humilde, como puso de manifiesto un estudio de 2021 de la socióloga Éireann Attridge. Hadi admite que su acento ha cambiado desde que llegó a Oxford, aunque no lo vive como algo negativo. Tampoco cree que haya nada malicioso en el hecho “natural” de que la gente tienda a juntarse con otras personas de su mismo origen. “En mi caso, la mitad de mis amigos hemos ido a colegios públicos, y la otra mitad, a privados. Y estamos juntos todo el tiempo y no hay ningún problema”.

Lo cierto es que, con independencia del origen, Oxford ofrece unas oportunidades que otras universidades no dan. Sus recién graduados ganan 15.000 libras por encima de la media de los del resto de instituciones, según publicaba hace unos meses *The Daily Telegraph*. Pero las ventajas tampoco serán iguales para todos, según Sam Friedman, sociólogo de la London School of Economics, coautor de *Nacidos para gobernar (Born to Rule)*, sobre la creación de las élites británicas, que se publicará el próximo septiembre:

La Universidad de Oxford es una coalición de 39 *colleges* independientes. Abajo, un grupo de corredores, en las empedradas calles de la localidad inglesa.

1

2

3

4

5

6

El sentimiento de pertenencia de los estudiantes de Oxford es enorme, a la institución en general y al *college* en el que viven y estudian, y cuyo escudo lucen en todo tipo de prendas. En las imágenes, abrigos de Somerville **(1),** Wadham **(2),** Lady Margaret Hall **(3),** New College **(4),** Balliol **(5)** y Worcester **(6).**

"Hay toda una infraestructura de clubes y redes que se traduce en una experiencia social muy diferente, aparte de los logros educativos, que siguen siendo muy importantes. Puede que Oxford esté diversificando en cierta medida su alumnado. Pero mientras un porcentaje tan significativo siga procediendo de colegios privados, este tipo de experiencia dual seguirá existiendo". Hay sociedades de todo tipo: políticas (como el club conservador y el laborista), deportivas (de rugby, remo, polo...), académicas (antropología, lenguas muertas...), para amantes de la naturaleza, futuros diplomáticos, emprendedores... Pero la más famosa y elitista sigue siendo para muchos la Oxford Union, el club de debate fundado en 1823 al que se puede pertenecer pagando una cuota única de unos 350 euros.

Polémica y descarada —hay quien ha pedido su cierre; la última vez, por llevar a una ponente con un discurso fieramente antitrans—, por esta sociedad han pasado como invitados desde Albert Einstein y Michael Jackson a la madre Teresa de Calcuta e Isabel II. Y de entre sus miembros no solo han salido seis primeros ministros británicos (el último, Boris Johnson), sino que desde el final de la Primera Guerra Mundial hasta el año 2000, en torno al 30% de los presidentes de esta sociedad han acabado siendo políticos profesionales. Hannah Edwards, parte del grupo de oxonienses llegados desde colegios privados, fue su presidenta hasta el pasado mes de marzo; los mandatos duran solo un trimestre. Ella rechaza ansias propias en ese sentido, pero admite que el puesto atrae a personas interesadas previamente en la política. Convencidos tal vez de que la sociedad es un trampolín hacia ese mundo. Desde luego, parece que daño no hace. Como tampoco lo hace el poder indudable de la marca general, la de Oxford.

"No ocurre de forma automática", insiste el rector Isaac desde el Worcester. "Es una señal, como en EE UU con Harvard o Princeton. Pero no se trata de a quién conoces y cuáles son tus redes, sino de qué has estudiado y cómo has rendido", añade. Puede ser. Pero también, como defienden otros, que alrededor de Oxford existe una especie de comunidad de apoyo en la élite a partir de un poderoso sentimiento compartido de pertenencia. Algo así vino a admitir hace unos meses en un discurso la vicerrectora de la Universidad de Oxford, Irene Tracey: "Con una comunidad mundial de más de 350.000 antiguos alumnos y asociados, esto es poder, liderazgo e influencia: blanda y dura". También se refirió a sus estudiantes como "la próxima generación de líderes del pensamiento". Y sobre su misión, dijo: "Oxford debe sentir la presión de ser unos privilegiados en cuanto a recursos y talento. Desempeñemos, pues, el papel que nos corresponde a la hora de dar forma a Gran Bretaña, a Europa y al mundo en esta era de globalización cambiante". **—EPS**

NYBG

PERFIL

por Julio Villanueva Chang
fotografía de Víctor Llorente

# Un científico del paraíso.

## Mauricio Diazgranados es el director de ciencias del Jardín Botánico de Nueva York. El biólogo, que ha sobrevivido a balazos, encuentros con grupos armados y una explosión, cree que el estudio de las plantas y los hongos puede evitar el fin de nuestra especie.

Diazgranados, en la página anterior, dice con humildad que apenas conoce "4.000 o 5.000 especies de plantas".

DIAZGRANADOS HA PUBLICADO un vídeo donde le llueve una cagada de pájaros. Se ríe en él. Es el gesto de quien busca el origen de las especies y descubre el origen de su risa. Hay algo de humor en el alma de un botánico, alguien a quien las plantas protegen contra la incesante cagada de la especie humana. Tres meses después de ese atentado de gaviotas, un cazatalentos insistió en llamarlo. Llevaba siete años en Londres, en el Real Jardín Botánico de Kew, donde buscaba en las plantas soluciones a problemas sociales. Tenía un sillón de futuro, una novia diseñadora con quien no conversaba sobre el color verde y unas 30 plantas en su apartamento, entre ellas un cactus cola de mono. Hoy es el nuevo director científico del Jardín Botánico de Nueva York, el mayor epicentro de investigación de plantas y hongos del mundo. Mauricio Diazgranados, un doctor en Biología nacido en Colombia, el segundo país con más diversidad de especies, es también un sobreviviente. Va a cumplir 50 años, y a espaldas de su silla, por la pared de cristal de su oficina, asoma la belleza protectora de un olmo.

●

Cuando vuelve a su apartamento de un piso 39º en el Upper East Side, se quita su traje y la corbata que disimulan cinco cicatrices de bala en su cuerpo. En los noventa, entre los 17 y los 30 años, Diazgranados sobrevivió a varios episodios en Colombia. 1. En un caserío en el departamento de Antioquia, él y otros estudiantes de Biología oyen un tiroteo. Una bala de paramilitares hiere al novio de su hermana, un alumno de Biología Marina que muere desangrado en brazos de ella. 2. Dos hombres y dos mujeres voluntarios de guardabosques en el parque nacional natural Sumapaz son retenidos por guerrilleros de las FARC, quienes los acusan de ser informantes del Ejército y empiezan a acosar a las chicas. Diazgranados, uno de los voluntarios, ha estudiado fotografías de esas montañas y, de memoria, con una temperatura bajo cero, sin linternas ni equipaje, escapan montaña arriba. 3. En compañía de un colega, retira dinero de un banco en Bogotá y lo guarda en un bolsillo interior de su chaqueta. Unos delincuentes le disparan tres balas a quemarropa. Dos en las piernas, una en el pecho.

Un cuarto de siglo después, a veces le molesta la rodilla. Una de las balas sigue allí.

Diazgranados es el primer director de ciencias latinoamericano del Jardín Botánico de Nueva York. En la página siguiente, el invernadero de la institución científica.

A los 30, cuando enseñaba Botánica en la Universidad Javeriana, Diazgranados salió a un trabajo de campo con tres estudiantes, un guía y un perro. Subían a un páramo en el departamento de Boyacá, una zona donde operaban las FARC. "Solo me recuerdo volando hacia atrás y cayendo sobre una cama de helechos". Creía haber pisado una mina. "Nos habían disparado un cohete desde la montaña de enfrente". Un árbol absorbió la onda explosiva. "Todo es mejor de lo que uno piensa cuando recuerda que podría estar muerto", dice ahora el sobreviviente.

No cree en Dios: cree que haber hecho el servicio militar le salvó la vida. Hijo de un ingeniero y una artista, tenía 17 años, era vegetariano y practicaba la meditación. "Mentalmente, como que no cuadraba en el Ejército. Pero tenía un fusil al hombro, cuatro granadas en la cintura, cuchillos y había recibido el entrenamiento

más duro posible. Era un Ejército que combatía a guerrilleros, paramilitares, narcos. El rigor militar lo preparó para sobrevivir en hábitats amenazados. Hoy agradece ese entrenamiento como un anestesiado.

●

Diazgranados no actúa como un secretario de Naciones Unidas de las plantas. Ha decidido que sus reuniones de trabajo entre dos personas no duren más de 15 minutos. Ha decidido conversar con todas las comunidades —indígenas, científicas, religiosas— para recuperar la abundancia, la diversidad y la resistencia de las especies botánicas. Ha decidido pelear desde sus actos microscópicos contra la bomba climática y a favor de la seguridad alimentaria y la calidad del aire. Es la primera vez que un director científico del jardín viene de la misma región que gran parte de sus más distinguidas colecciones tropicales. Diazgranados es biólogo hasta el cuello. A veces viste una corbata azul con diseños de margaritas, caléndulas, dientes de león. Son asteráceas, una familia de 30.000 especies de plantas con flor, entre ellas los frailejones, una especie tropical de la que es el mayor experto mundial. Otras veces luce una corbata verde de *Tyrannosaurus rex*.

El botánico se ocupa solo de las colecciones científicas de un jardín que es un museo de plantas en un kilómetro cuadrado. No cree en el apocalipsis. Cree en un jardín botánico cuyas investigaciones usen inteligencia artificial, drones y análisis de ADN *in situ* para acelerar la identificación y el descubrimiento de especies. Cree en nuestro derecho natural de admirar un lugar verde. Cree que podemos evitar el fin de la especie humana: "Conseguir un futuro en el que hayamos estabilizado los niveles de gases de efecto invernadero en la atmósfera, en el que hayamos detenido la degradación de la biodiversidad y estemos en vías de recuperar ecosistemas autóctonos". A pesar de lo institucional de su discurso, de ir a trabajar en traje y corbata, basta mirar cómo camina para empezar a confiar en él. Hay en su andar un sentido de urgencia lejos de toda hipocondría moral. Se acuclilla a buscar plantas en el herbario, sube y baja escaleras para encaminarse a reuniones, se inclina para explicar el capítulo de una flor. Tiene un andar vehemente, misionero, proteínico. Camina como si marchara al paraíso. El paraíso está en el Bronx.

●

El botánico es un clarividente que combate nuestra ceguera ante las plantas. "Hay unas 400.000 especies en el mundo. Yo me sabré 4.000 o 5.000", dice como quien tuviera una deuda con el universo. "Podemos prescindir de los animales, pero no de las plantas", dice el botánico, quien se ha pedido una hamburguesa vegetariana en el restaurante del jardín. "Nos vestimos con plantas, construimos nuestras viviendas con plantas, estamos sentados sobre plantas y estamos almorzando plantas. Y si nos sentimos mal, buscamos plantas para curarnos". Y, con todo, dice, sufrimos de una incapacidad de reconocerlas, de la soberbia de creer que son inferiores a los animales y al ser humano, de la estupidez de ignorarlas a pesar de que moriríamos sin ellas. Ignoramos la botánica humilde de la mala hierba en su anarquismo y obstinación, en su resistencia y rebeldía, en su crecer dondequiera. Ignoramos que los hongos no

**El rigor del servicio militar en Colombia lo preparó para sobrevivir en hábitats amenazados**

Diazgranados es biólogo hasta el cuello. Suele llevar corbatas con dibujos de plantas y dinosaurios.

son plantas, sino un reino aparte con un carisma extraterrestre, "unos organismos que lideran circuitos de descomposición y reciclaje en la naturaleza", un reino olvidado. Emanuele Coccia dice que, apenas mencionamos las plantas, su nombre se nos escapa: "La filosofía las ha desatendido desde siempre, más por desprecio que por distracción". El filósofo, un exalumno de una escuela agrícola en Italia, es más radical: dice que nuestro mundo es un hecho vegetal antes que animal. Que las plantas serían mejor explicadas por la cosmología que por la botánica.

Ningún botánico nos despierta una saludable idolatría. ¿Por qué no tenemos más amigos biólogos? ¿Quién busca a un botánico con la desesperación que se busca a un médico o a un bombero? ¿Hay un canal de televisión que se llame Plant Planet? ¿Alguien pregunta si hay un botánico en el avión? Pero, sobre todo, ¿por qué no hay peluches de plantas?

●

La de Diazgranados es la historia de una vocación precoz. "Quiero ser un campesino y tener un cafetal de moras", le dice a su madre a los cinco años. A los 12, devora *El médico del Tíbet,* de Lobsang Rampa, sin saber que su autor, un inglés fenómeno de ventas, nunca estuvo en el Tíbet. A los 15, tras leer *Yanonami, supervivencia en la selva,* de Rüdiger Nehberg, mete su evangelio en el morral y sale hacia el páramo como si llegara tarde a una cita. Su instinto lo encamina hacia esa alta montaña tropical por encima de los bosques andinos, donde reina el frailejón, esa esponja con flores amarillas, una fábrica de agua ambiental que nutre a millones de personas y a la que años después se dedicaría. Es la primera vez que sube solo a una montaña. La aventura, donde le caen diluvios, le aprieta el hambre y lo rescatan unos campesinos, dura tres días. El padre, a su regreso, no lo escarmienta. El hijo es un místico con acné que lee libros de Nueva Era y desea volverse monje tibetano. No fuma, no toma bebidas alcohólicas, medita por las mañanas y es el primero o el segundo de su clase. Ha empezado a aprender sánscrito.

En aquel tiempo su deporte favorito era el golf. A los 16 años, ganó un torneo nacional. A los 17, tenía que decidir si dedicarse al golf, o a estudiar Biología, Matemáticas o Astrofísica. "Me atrapó el servicio militar". Una paradoja de su adolescente vocación por el golf es que se trata de un deporte que sobreestima el césped, nada más contrario a la diversidad de especies.

●

Una de las preguntas que más repetimos es cuál es el nombre de una planta. Diazgranados es un ameno propagandista de sus nombres científicos. Antes de ser botánico, fue guía de caminantes. "He sido más tiempo caminante de lo que he sido biólogo", dice. "Solo cuando llegas a lugares remotos es cuando encuentras lo que nadie más ha visto". Quería que la gente saliera con cierto conocimiento de la naturaleza. Se le ocurrió que el día de la caminata la gente usara nombres científicos y les pedía colocárselos como letreros en sus ropas. Podías ser *Pernettya prostrata* (mortiño cimarrón) o *Nasturtium officinale* (berro). Nadie podía usar su nombre verdadero.

Fue en el herbario de la Universidad de Cambridge donde Diazgranados supo que *Espeletia* aún era un enigma mayor, y que su mayor estudioso había sido José Cuatrecasas. El lugar para saber con precisión cuál es el nombre de una planta es el herbario del Botánico de Nueva York, una colección con más de siete millones de plantas secas. "Asimilar los nombres de los organismos puede ser como intentar seguir a los personajes de una novela rusa", dice Keith Seifert en *El reino oculto de los hongos.* Diazgranados nos evita confusiones con el frailejón. Los primeros españoles que atravesaron los páramos creían ver siluetas de frailes marchando entre la niebla, y de allí el nombre. Que, durante la Real Expedición Botánica del Nuevo Reino de Granada, agradecieron la ayuda del virrey José Manuel de Ezpeleta con el nombre científico de una planta. La llamaron *Espeletia.* En los juegos de aprendizaje con sus caminantes, Diazgranados se hacía llamar *Espeletia grandiflora.*

●

Una de sus batallas es liderar investigaciones de vegetales y hongos alimenticios. Es el autor principal del *Listado global de las plantas útiles del mundo* y del *Catálogo de plantas útiles de Colombia,* y coautor de un catálogo de hongos. "Hay tantísimas plantas menospreciadas", dice, y cita a la curuba, una granadilla muy común en su país de la que se venden cinco especies a pesar de tener unas 100 aptas para comer. Diaz-

**Una de sus batallas es liderar investigaciones de vegetales y hongos alimenticios**

# “Mi misión es romper la ceguera botánica y micológica. Emanar biodiversidad en todos los frentes”

granados incluye hongos en su dieta diaria. “Hablamos de flora y fauna. ¿Y la funga?”, dice sin encogerse de hombros. “Un chocolate sabe a chocolate gracias a un hongo que fermenta la semilla del cacao”. También el vino, la cerveza, el queso. Sin hongos no podríamos tomar café. No existirían los bosques. Ni la penicilina. Hay un poder subterráneo que los vuelve medicinales y en otros casos venenosos, o sustitutos de la carne, controladores de plagas, recicladores de contaminación, cosméticos y protectores solares. El organismo más grande del mundo no es la ballena azul: es un superhongo de unos 2.500 años que vive en el subsuelo de un bosque del Estado de Oregón, y mide unos nueve kilómetros cuadrados.

●

Todo los lunes, el Centro Médico de Veteranos de Kingsbridge, en el Bronx, envía pacientes al jardín. “Algunos venían escépticos porque hacer terapia con plantas les parecía ridículo”, dice James Boyer, vicepresidente del departamento de Educación Infantil del Botánico. Ha sido testigo de cómo veteranos de Vietnam y Afganistán han reducido sus niveles de dolor físico con una sola sesión de terapia hortícola. Tratar con plantas no es una superstición. Mandela, preso un tercio de su vida, cultivó hortalizas para todos los presidiarios de la isla donde estaba encerrado. “Estoy en prisión, pero mis plantas son libres”, escribió en su autobiografía. En sus cartas desde la cárcel, Rosa Luxemburgo, una revolucionaria que pasó tres años en prisión, es interjectiva y jubilosa: “A veces tengo la sensación de que en realidad no soy una persona, sino un pájaro u otro animal con forma humana”, dijo desde el encierro. “Interiormente siento que, en un trocito de jardín (como aquí) o en el campo, rodeada de abejorros y de hierba, estoy mucho más a gusto que en un congreso del partido”. Meter las manos en la tierra es un programa contra la angustia. Visitar un jardín botánico, un acto de salud mental.

●

La curiosidad de Diazgranados, como la de los saberes indígenas, no divorcia los reinos de este mundo. Antes de ser botánico, cuando estudiante, se dedicó a la herpetología, el estudio de anfibios y reptiles. Una vez, tras recoger una serpiente, *Leptodeira annulata,* observó cómo su tutora la sacrificaba para estudiarla. “La serpiente, luego de ser inyectada, sufrió terriblemente hasta morir. Me sentí el más miserable por haberla capturado”. Nunca ha matado una. “Ese día me di cuenta de que no quería desde mi profesión causar el sufrimiento de otras especies y decidí estudiar las plantas”. En los cursos de botánica, le enseñaron a podar flores en diagonal.

“¿Has pensado cómo se le arranca la hoja a una planta sin que se dé cuenta?”.

Diazgranados dibuja en el aire una maniobra delicada.

Dice que en las culturas indígenas se colectan plantas con “pensamiento”, y cita un ejemplo. Una planta de

Diazgranados, en el laboratorio Pfizer del Jardín Botánico de Nueva York. En la página siguiente, el científico consulta una carpetilla en el herbario.

la familia de las papas llamada *Datura arbórea* es peligrosa por sus altas cantidades de escopolamina, un alcaloide que puede ser usado para adormecer hasta hacerte perder la conciencia. Pero también es una planta medicinal. Los indígenas del Cauca la usan para combatir la fiebre. "Para que sea medicinal, es importante arrancar la hoja sin que la planta se dé cuenta, porque la envenena". Cuando una planta se siente amenazada, produce moléculas de defensa y avisa a las compañeras. Se lanzan señales químicas, a través de sus raíces y de los hongos, "el internet del bosque" que las une, y en simbiosis esas moléculas se transmiten a otras plantas como un envidiable sistema de fraternidad.

●

Diazgranados se declara un escorpio incognoscible. "Nunca podrás llegar al fondo de un escorpión". Tenía 40 años y una carrera cómoda y ascendente en Estados Unidos. Era investigador del Smithsonian cuando recibió una llamada. Luis Olmedo, presidente del Botánico de Bogotá, quería hablar con él. "Fuimos al sur de la ciudad, a los barrios más pobres". Olmedo le dijo que sabía que era un científico de primera, pero que eso no importaba: necesitaba que sus conocimientos ayudaran a la gente que acababan de ver. Diazgranados dejó su puesto en el Smithsonian y fue director científico del Jardín Botánico de Bogotá. Diez años después, en Nueva York, insiste en que es hora de actuar. Piensa en cómo llevar la naturaleza a la ciudad. Piensa en la minería ilegal. Piensa en la esclavitud del tráfico humano en plantaciones ilegales. Piensa en los disidentes del proceso de paz. "Y en medio de todo, uno recogiendo flores", se dice como un reproche. Una enorme tragedia social convive con una diminuta comunidad de expertos hablando sobre diversidad. Diazgranados insiste en hallar soluciones desde la naturaleza: "¿Quién puede ayudar? Se llaman botánicos", dice, hundiéndose el índice en la cicatriz del esternón.

El jardín reverdece Nueva York con un programa que ha llamado *Nature Your City,* y quiere expandirlo a otras ciudades del mundo. Recupera especies que antes crecían en las riberas del río Bronx, como la juncia de lúpulo, un amortiguador contra inundaciones. Se reúne con la FAO para expandir su investigación sobre plantas y hongos comestibles. Organiza con la Fundación Rockefeller un taller sobre *La tabla periódica de los alimentos,* una base de datos que es un mapa mundial del contenido molecular de nuestras comidas. Contrata a nuevos curadores en seguridad alimentaria, restauración ecológica y plantas medicinales. Investiga qué genes hay detrás de las adaptaciones de unas plantas a ambientes singularmente extremos para poder transferirlos a otras y que resistan condiciones de sequía. Explora cómo restaurar corredores ecológicos para acercarnos a montañas y humedales, y permitir que más pájaros, mamíferos e insectos atraviesen la ciudad. Más aún: diseña unas plataformas de democracia ecológica que permitan a la gente crear escenas de lo que les gustaría ver en la ciudad. "Sueño con sembrar una planta en la cabeza de cada persona", dice. Quiere en la suya una ceiba, ese árbol que crece rápido y simboliza bondad, grandeza y perpetuidad. "Se siembran en plazas que, con el tiempo, se convierten en centros de reunión del pueblo". Hoy Diazgranados lleva unos zapatos entre arcilla y vino, y debe marcharse a una junta, aunque lo suyo es que las plantas reúnan a la gente como el girasol atrae a las polillas. "Mi misión es ayudar a devolver la diversidad hacia las afueras, acercar las plantas y los hongos a la sociedad", dice el estratega. "Romper la ceguera botánica y micológica. Emanar biodiversidad en todos los frentes". Una emboscada de plantas. La alegría marcial de un soldado que nos trae un ramo de flores. **—EPS**

# PLACERES

x.com/byneontelegram
byneon Neon147

EL OBJETO

## La matemática que acompaña a la suerte

ENLACE AL CANAL
x.com/byneontelegram

FOTOGRAFÍA DE
JUAN CARLOS DE MARCOS
ESTILISMO DE
PAULA DELGADO

EL NÚMERO CINCO esconde un enigma, un secreto. La cifra, que simboliza la libertad de viajar, de moverse, y de abrir el espíritu, era mucho más que un dígito para Coco Chanel. Era su amuleto. Su símbolo de la suerte. Por eso, sus perfumes, sus objetos y, en definitiva, todo lo que rodea a la marca, tenía —y mantiene— un rastro de este símbolo. Su bolso, el 2.55, el más emblemático de la historia de estos objetos, nació en 1955. De nuevo, la suerte —y por partida doble— la acompañaba. Y la reinterpretación de ese bolso, el 11.12, que hizo el diseñador Karl Lagerfeld en 1983, suma cinco. Pero no solo ha sido ese número la clave que ha rodeado la historia de éxito de Chanel. Las matemáticas en general son imprescindibles en sus diseños. Todo es cuestión de geometría: el rectángulo de la forma del bolso, los rombos del acolchado, la forma rectangular del cierre... Hasta el monograma en forma de C doble del cierre tiene su propia matemática. —EPS

# ALGO SE CUECE EN MADRID

La capital se consagra como una nueva meca de la cocina mundial. Su potencia turística, el músculo inversor y el equilibrio calidad-precio impulsan una oferta cada vez más cosmopolita que explota el juego entre lo ibérico y lo contemporáneo. En sus mesas la croqueta hermana con la trufa, el cocido con el ramen, el guacamole con el gazpacho. La amenaza de una burbuja y los bajos salarios son las sombras de su momento de fulgor.

por Jesús Ruiz Mantilla
fotografía de Ximena y Sergio

EL AÑO QUE viene Casa Botín cumplirá su tercer centenario. Es, según el *Libro Guinness de los récords,* el restaurante más antiguo del mundo y ha permanecido abierto, sin interrupción, desde que en 1725 el francés Jean Botin, casado con una asturiana, comenzara a ofrecer en la calle de Cuchilleros su cocina básica con horno de leña y propuestas no muy variadas para un Madrid dieciochesco.

Hoy, en los alrededores de la plaza Mayor, el establecimiento no es ninguna excepción, pero sí toda una atracción, a juzgar por las colas que genera. Algo así como un monumento vivo o un teatrillo. Con su carta tradicional sin alharacas, Casa Botín resiste todavía en pie la competencia de cerca de 10.216 locales por todo Madrid, los que se contaban en 2023 y cuya cifra habrá variado muy poco a estas alturas. Son más que los 9.768 que había en 2020, cuando la pandemia amenazaba con una fuerte crisis al sector. Muchos negocios cayeron, pero otros reaccionaron e invirtieron en un renacer vital de *carpe diem* que ha convertido a la ciudad en una de las capitales gastronómicas del mundo. Un lugar donde el placer de la cocina y los manteles experimentan en la actualidad algo parecido a una época dorada después de que, como dice Ferran Adrià para este reportaje, "hayan confluido muchos factores para que se produzca, pero, sobre todo, el turismo".

Lo podremos afirmar con certeza dentro de unos años. Aunque el hecho, hoy por hoy, es, sin duda, que esa cualidad para los fogones resulta un imán de lo más atractivo para los 14 millones de turistas —7,8 de ellos extranjeros— que recalaron por sus calles en 2023, dejaron unos ingresos de 16.000 millones, con una media por persona al día para comer de 126, y han convertido a la ciudad en el tercer destino más atractivo del mundo, según Euromonitor International, y el duodécimo, con aspiraciones a entrar este año entre los 10 primeros de la Global Cities Report.

Las razones de esta explosión, con la gastronomía como un nada desdeñable tirón, hay que buscarlas antes de la pandemia, aseguran casi todos los consultados. No será fácil estabilizar un crecimiento que entre 2020 y 2022 se situó en un 6,7%, es decir, de 654 restaurantes más en dos años y que colocaron de un tirón a Madrid en las cifras del periodo anterior a la covid. Según el Observatorio Sectorial

De izquierda a derecha, de pie, los hermanos Martín y Joaquín Narvaiz, del argentino Lana; Yoka Kamada, de Yokaloka, y Banafsheh Farhangmehr, del iraní BaniBanoo. Sentados, Ulises Montes, antiguo chef del mexicano Puntarena; Angelo Loi, de La Tavernetta; el peruano César Figari, de Quispe, y Nadeem Siraj, de Namak y Tandoori Station, en la terraza del Club Financiero Génova.

Tres grandes referentes de la cocina mundial: a la izquierda, Martín Berasategui; sentado, Jesús Sánchez, y Quique Dacosta, en la terraza del hotel Villamagna.

DBK, las ventas de los restaurantes al cierre de 2020 ascendieron a 14.500 millones: una pérdida de negocio de un 42% respecto al año anterior. Pero remontaron en 2021 a 17.500.

Aquella calamidad no dejó ningún rasguño en ese ámbito: más bien al contrario. Luis Suárez de Lezo, presidente de la Real Academia de Gastronomía, cree que todo se debe a un círculo virtuoso con estos ingredientes: "Primero, gracias a un grupo de buenos cocineros que han hecho su trabajo, inversores que aportan gran interés en el mundo, una buena racha de turismo de calidad y una referencia de excelencia que representa el hecho de que aquí, ahora, tengamos al mejor cocinero del mundo, Dabiz Muñoz".

Empecemos por los buenos cocineros. Para Suárez de Lezo, Madrid cuenta hoy con una sobresaliente clase media alta entre ellos. En ese grupo priman una serie de lo que podríamos denominar nuevos castizos: restauradores que han sabido trasladar con una audacia y un instinto no exento de riesgos a la cocina tradicional española y, en gran parte madrileña, al siglo XXI.

Su misión consiste en desarrollar una identidad fuerte, con carácter, de la cocina madrileña. Algo que, por otra parte, representa un compendio de toda España. Entre estos cocineros podemos contar a Nino Redruello, heredero de una casa de comidas legendaria, cuatro generaciones después, como La Ancha. Pero también a Juanjo López, de La Tasquita de Enfrente, con la incorporación a sus filas de Nacho Trujillo; a Javier Aparicio, con Salino o La Raquetista; a Carlos Zamora con la puesta a punto que realizó hace casi dos décadas en La Carmencita; a Javier Estévez, de La Tasquería; a Javi Goya y Javi Mayor, impulsores de Triciclo, o al santanderino Paco Quirós, quien con su paisano Carlos Crespo y la mano en sus cocinas de José Manuel de Dios han impulsado en Madrid La Bien Aparecida, La Maruca o La Primera, o a Marcos Gil en La Vinoteca Moratín. También a Marian Reguera, de la Taberna Verdejo; Ana Roldán, de Niña de Papá; Cristina Bonaga y Yajaira Malavé, que más desenfadadas triunfan con La Gildería en La Latina. O el nuevo Lhardy, abierto en 1839, cuyo imponente peso de tradición han refrescado resaltando las esencias ahora Lur Robledo o Darien Medranda desde que lo adquiriera el grupo Pescaderías Coruñesas y en cuyos salones posan varios para una de las fotografías del reportaje.

Todos ellos, entre otros muchos representantes de esta tendencia, son los responsables también de haber cruzado esas tradiciones madrileña y española con las mejores influencias internacionales en un mestizaje riquísimo, de una calidad extraordinaria, que convierten a los locales medios de la capital en un referente internacional de solidez, creatividad y, todavía, insistimos, precios atractivos. En Madrid, la croqueta hermana

con la trufa, el cocido con el ramen, los calamares coquetean con la tempura y el rabo de toro con los aromas del curri, el guacamole con el gazpacho y el dulce de leche con las torrijas. Conviven pacífica y de manera tentadora. Se contagian dando lugar a propuestas audaces en las que, a lo largo de cualquier barrio, Asia, América, África y Europa bullen en sus comedores, terrazas y mercados.

Tras un trauma como la pandemia, la cocina y el estilo de vida madrileño quedaba en una posición ideal para subirse a la ola. Y ahí está, ahora, en la cresta. Para ello se había preparado con una década de antelación. La crisis de 2008 enseñó muchas cosas: de supervivencia y en el ámbito creativo. También sobre el negocio. Así se ha ido cuajando una generación brillante de talentos entre los 30 y los 50. Como Marian Reguera, de 38 años, formada en lugares como Arce, el Casino, con Paco Roncero o el Goizeko Wellington, y hoy al frente de Verdejo, todo un ejemplo de ese casticismo siglo XXI: "Hemos crecido en grandes casas", dice. "Allí hemos aprendido a hacer las cosas por vocación, ajenos a las modas. Nos contagiaron el placer por el conocimiento, de crear a partir de una cultura gastronómica. Con una fórmula que aunaba dos devociones: una al producto y otra a nuestras madres. La creatividad la alumbran nuestros ancestros".

Marian forma parte de esa clase media alta con origen madrileño a la que se refería Luis Suárez de Lezo, con todo ese músculo consciente del camino que debe continuar. Pero dentro de ese nivel fundamental andan también quienes han saltado a la capital desde fuera, como el cántabro Paco Quirós, impulsor del Grupo Cañadío, que ha abierto en la última década seis restaurantes en Madrid. Era el momento de expandirse sin renunciar a esencias. "Había llegado la hora de saber valorar unas croquetas, una ensaladilla, un rabo de toro". O una tortilla como la suya en el Cañadío de Santander, ganadora este año del premio a la mejor de España, cuya fórmula ha trasladado a Madrid. "Pero el impulso para este momento viene de la crisis anterior, cuando los cocineros nos damos cuenta de que, para superarla, hay que volver a guisar, ofrecer regularidad y el mejor servicio".

El servicio es una de las preocupaciones más urgentes en el sector. El crecimiento y una poco medida competitividad a la hora de ofrecer seguridad y buenos sueldos hacen que los profesionales no se asienten. "Es una de las nubes que debemos despejar", asegura Suárez de Lezo. Según datos de la Asociación de Hostelería de la Comunidad de Madrid, en enero de 2024, un total de 233.290 personas, 205.796 asalariados y 27.494 autónomos, trabajan en el sector. Un 4,9% más que el pasado año. Para mantener la fidelidad de los trabajadores, en el plan que la Consejería de Cultura, Turismo y Deporte de la Comunidad de Madrid ha elaborado con la participación de 400 profesionales, uno de sus cuatro ejes lo trata. "Es prioritario el reconocimiento del talento en este plan mediante premios o la organización de campeonatos", asegura Mariano de Paco, el consejero, cuyo departamento ha invertido 2,5 millones este año en promoción del sector.

Pero, aparte de esos incentivos, principalmente, la cuestión recae en la capacidad de los empresarios a la hora de proporcionar condiciones competitivas en un ámbito cuyo sueldo base en Madrid para un jefe de cocina asciende, atención, a solo 19.525 euros al año brutos y a 16.078 en el caso de los camareros. Más bajo que en otras regiones y ciudades como Baleares (28.392 y 22.764, respectivamente) o Barcelona (26.919 y 22.880).

Son empleos que se mantienen con las siguientes cuentas: el precio medio oscila entre los 20 y los 50 euros. Con excepciones en la élite. Madrid cuenta actualmente con 28 restaurantes con estrella Michelin, lo que supone un 0,3% del total, pero un gran atractivo para el turismo, que coloca la región en el segundo puesto de la lista con más distinciones de la guía totémica en gastronomía, por detrás de Cataluña.

De hecho, muchos de los 15 cocineros pertenecientes al club de las tres estrellas en España han abierto recientemente restaurante en Madrid, aunque el único local que aún las luce en la entrada es DiverXO, de Muñoz, quien anunció una inversión de 13 millones de euros en su nuevo restaurante y no ha querido participar en este reportaje. Para probar suerte en la misma liga han desembarcado, entre otros, Martín Berasategui, el chef español con más galones de la guía —12 en 15 locales— y que acaba de recibir una de ellas poco después de entrar en el Club Allard con el joven José María Goñi. Quique Dacosta, con siete estrellas y que domina el hotel Ritz con una propuesta diversa y variada, o Jesús Sánchez, que desde el hotel Villamagna se ha instalado para ofrecer sus aires cántabros labrados sobre todo en su cuartel del Cenador de Amós, en Villaverde de Pontones.

Berasategui ha confiado su aventura a Goñi, un talento de su escudería, con voz y sentido del riesgo propios.

**"Madrid invita a apostar fuerte, sobre todo cuando demuestra que no se le pone nada por delante", afirma Martín Berasategui**

"Madrid invita a apostar fuerte, sobre todo cuando la ciudad demuestra que no se le pone nada por delante", dice Berasategui. El cocinero vasco presume de ir por el mundo con los ojos muy abiertos. De hecho, cuenta con proyectos propios en Barcelona, Tenerife, Ibiza, Bilbao y también en Portugal, además de su base en Lasarte. Pero esta vez, en el contexto actual, ha señalado en el mapa Madrid para arriesgarse junto a Goñi. "Lo he dejado todo en manos de un equipazo que lidera él. Pero José María tiene un talento innato para la cocina, se supera, es meticuloso y a la vez inconformista, con un paladar superdotado", asegura el maestro. El hecho de que en el año de su apertura ya le ha caído una estrella es el mejor augurio.

Jesús Sánchez cree que abrir en Madrid, ahora, no responde solo a una oportunidad para lucir en la escena nacional, sino para darse a conocer internacionalmente. "Los cocineros y los gestores hemos entendido que la atracción que genera la ciudad para el turismo es clave y nos hemos subido a ese carro". Cree que la apuesta, en ese sentido, va a seguir. "Aunque se apaciguará y veo que puede representar un freno quizás para jóvenes que quieren desarrollar sus propuestas. Porque hay que hablar de los sitios que abren, de acuerdo, pero también de los que cierran. Aun así, las autoridades se han puesto las pilas y han desarrollado claramente una marca de Madrid gastronómica que funciona".

Quique Dacosta piensa que el sueño de establecerse en la capital no es nuevo. Él lo ha hecho con un proyecto grande y cuidado en el Mandarin Oriental Ritz, donde aúna varias propuestas que van desde un restaurante como Deessa, con dos estrellas, a la terraza de El Jardín del Ritz, la Coctelería Pictura o un Champagne Bar. "En los últimos 35 años ha sido siempre un destino interesante para el sector", asegura el chef valenciano. "En Madrid siempre pasaban cosas. Había que ir". Habla de los tiempos en que Zalacaín logró las primeras tres estrellas de España hacia 1987. Entonces, la modernidad, la libertad y la democracia eran factores de tal tirón que obligaron a toda la capital a reinventarse de manera electrizante. "Hoy, lo que contagia es el dinamismo que despide la ciudad", dice Dacosta. "Y el talento local, que prospera porque tiene potencial y apoyo financiero detrás. Nadie se tira a la piscina sin hacer estudios de mercado exhaustivos, pero hoy en Madrid confluyen, como en España, buenas perspectivas económicas, estabilidad, turismo consolidado, inversiones y solvencia. Por eso es hoy uno de los centros gastronómicos más importantes del mundo".

Si hablamos de números, por tanto, la inversión extranjera que recibió la Comunidad de Madrid en el terreno de la hostelería en 2022 fue de 56.153.180 euros, una cifra que aumentó en 2023 a 60.288.130 sin que se haya contado el último trimestre en las cifras que da el Ministerio de Industria, Turismo y Comercio. La mayoría de este flujo procede de Europa: casi 57 millones, de los cuales 51 salen del Reino Unido. América Latina es la segunda región que más invierte, con 3 millones, de los que 2,3 pertenecen a capital mexicano.

Esas cifras apuestan en gran parte por cocinas internacionales. En los últimos años, la oferta de todo tipo de variedades ha crecido de manera exponencial. Y, también, se ha sofisticado, aunque conserven la gran mayoría precios asequibles. Entre las propuestas asiáticas encontramos la del paquistaní de padres indios Nadeem Siraj, con su Tandoori Station o con el Namak, que ha abierto en el hotel Villamagna, dos referencias labradas a lo largo de 25 años, los que llevan instalados en la capital. "Lo que triunfa hoy en Madrid, triunfa en el mundo", asegura. "No era fácil

Una selección de cocineros posa en el comedor de Lhardy. De izquierda a derecha, al fondo, Marian Reguera, de Verdejo; Javi Estévez, de La Tasquería; Ana Roldán, de Niña de Papá; Darien Medranda, de Lhardy, y Javier Mayor, de Triciclo. Delante, a la izquierda, Javier Aparicio, de Salino; Lur Robledo, de Lhardy; Nacho Trujillo, de La Tasquita de Enfrente; Yajaira Malavé y Cristina Bonaga, de La Gildería, y atrás, sentado, Nino Redruello, de La Ancha, y José Manuel de Dios, de La Bien Aparecida.

**"Con Adrià aprendí que debía ser libre, y esa libertad, para mí, suponía no renunciar a la tradición", asegura Nino Redruello**

encontrar un camino propio porque existen muchas ofertas. La cocina india en España, además, ha entrado poco a poco, pero ha logrado asentarse atractivamente ahora para todos los públicos, desde niños a ancianos". Para conquistar todos esos ámbitos, Nadeem Siraj ha elaborado una cocina que ha ido de la pureza de su raíz al mestizaje: "Me gusta mucho el producto español, pero le aporto especias y logro con ello una armonía y un equilibrio personal".

En otra clave ha triunfado también la japonesa Yoka Kamada, dueña de Yokaloka, en el mercado de Antón Martín. Ha realizado una auténtica labor de divulgación de su cocina entre las nuevas generaciones. A base de refrescar la oferta, acercarla a la cultura del mercado y callejera, muy arraigada en su educación, y atraer a cineastas como Isabel Coixet, que le dedicó un capítulo en la serie *Foodie Love* por efecto de su ramen. "Sigue viniendo gente que no sabe lo que es el wasabi, ni el niguiri, ni el ramen. Pero a mí me encanta todo tipo de clientela. Si me instalé en Madrid es porque me gusta, además de lo cariñosa, receptiva y abierta que es la gente".

La cercanía vecinal es un factor fundamental en Yokaloka. La zona, en su caso en la encrucijada entre Lavapiés y el barrio de las Letras, dos de los lugares más cosmopolitas de una ciudad, que según la iraní Banafsheh Farhangmehr, dueña de BaniBanoo, no lo es todavía tanto. Cuenta con un

Dos grandes heterodoxos de la cocina madrileña. Abraham García, ya retirado, en su antiguo restaurante, Viridiana, y Diego Guerrero, chef de DSTAgE, con dos estrellas Michelin.

local para 50 comensales en Mártires Concepcionistas que es un referente de la cocina persa. "No creo que Madrid sea aún una capital gastronómica por su variedad internacional como lo es Londres, pero está mucho mejor que cuando llegué en 2006. "Va en ese sentido por el buen camino", dice.

Y ese buen camino tiene un fuerte en la variedad latinoamericana. De Oriente pasamos a Argentina. En metro. Y entramos en la lumbre de Lana junto a Martín Narvaiz. Su intención ha sido montar ahí una parrilla gastronómica, muy basada en la temporalidad y el producto cien por cien de su país. "La cocina argentina está muy bien considerada en España, se ha integrado perfectamente porque damos algo que siempre apetece comer". Pero no el típico sota, caballo y rey del repertorio pampero. "Ofrecemos en Lana más de 20 tipos de cortes, así abrimos otra brecha que atrae a más público". De Argentina podríamos llegarnos a México, con la eclosión de magníficas taquerías o propuestas de altura como la muy sobresaliente Puntarena y, cómo no, a Perú, con locales como Quispe, de César Figari.

El polo de atracción de Madrid es imparable. Su energía arrastra, según Ferran Adrià. Tanto que el cocinero más laureado del mundo, el responsable de la última gran revolución en la gastronomía global, ha decidido liderar una escuela en la ciudad junto a Andoni Luis Aduriz y la Universidad de Comillas: Madrid Culinary Campus. "Es la guinda para esta ciudad en nuestro ámbito". En sus aulas, Adrià quiere implantar un método de enseñanza propio basado en su filosofía y la de Aduriz unido al prestigio académico en economía y gestión del centro universitario. El catalán piensa que Madrid es el lugar perfecto para desarrollar ese proyecto educativo. "Se dan ahora las mejores condiciones para crecer. El desarrollo lo ha dado el turismo, como ocurrió en Barcelona después de los Juegos Olímpicos, existe un magnífico nivel medio y la referencia de contar hoy en día con un restaurante como DiverXO, uno de los 10 fundamentales en el mundo, es clave".

Es algo que comparte Javier Aparicio, dueño de Salino y La Raquetista, "su liderazgo es fundamental, ocurre con él algo parecido a lo que supuso elBulli para Cataluña", asegura. Aparicio pertenece a los nuevos castizos, pero sabe valorar el tirón que supone la cocina de vanguar-

dia. "Muñoz ha inspirado durante 15 años a cocineros jóvenes con su perseverancia e irreverencia". Eso ha promovido también la figura del cocinero empresario. También la supervivencia: "La crisis de 2008 hizo que los sueldos bajaran, pero la preparación de estos profesionales los empujó a emprender por su cuenta y a abrir todo tipo de tabernas y establecimientos con sello personal. Eso ha mejorado mucho las capas gastronómicas de la ciudad", asegura.

Otro factor que ha jugado a favor ha sido la inquebrantable vocación hedonista madrileña, algo que destacan Cristina Bonaga y Yajaira Malavé, de La Gildería, animadoras del vermú en el barrio de La Latina, aderezado con ese pincho glorioso de anchoa, guindilla y aceituna, básicamente, como ellas saben hacerlo por su procedencia de sitios donde abundan, como Zaragoza y Burgos. "Aquí a todo el mundo le gusta comer bien".

Bien y con sabores a los que no estamos dispuestos a renunciar, como sabe a la perfección Nino Redruello. "Sabores y valores como los que nos han transmitido en mi casa desde hace cuatro generaciones: constancia, esfuerzo y volcarnos en cada cliente". Pero dentro de esa escala, este cocinero que arriesga en su ámbito desde su paso por elBulli en 2002, también destaca la flexibilidad. "Con Adrià aprendí que debía ser libre. Y para mí la libertad suponía no renunciar a la tradición de lo que encarnábamos, pero también a probar nuevos caminos desde ahí. De esa manera ha transformado La Ancha sin que nadie eche de menos su esencia: "Quisimos conectar con nuestra verdad sin renunciar al riesgo y con valentía". Así, escalope Armando va y viene, ha sido como, además de los locales con esa marca, abrió Las Tortillas de Gabino y después, entre otros, en Madrid y Barcelona, Fismuler, The Omar o ahora el Club Financiero Génova.

De la ortodoxia perfectamente encajada en la modernidad de Redruello, pasamos a la heterodoxia de un espíritu libérrimo y provocador como el de Diego Guerrero, el impulsor de DSTAgE, con dos estrellas Michelin y una rebeldía que le revuelve el flequillo. Sin miedo a que lo lapiden por mostrarse más escéptico ante los triunfalismos, Guerrero teme el efecto burbuja. "No sé si hay tanta demanda como la oferta, que no para de crecer". Ese temor también lo comparten entre los responsables del sector y las autoridades. Mariano de Paco asegura que, desde la Comunidad de Madrid, son conscientes de ello: "Por eso hemos desarrollado un plan específico para el sector, porque ese temor ha sido previamente analizado".

Para José Antonio Aparicio, presidente de la Asociación de Hostelería Madrileña, las condiciones se cimentaron antes de la pandemia. "Las decisiones a la hora de abrir antes que otras ciudades colocaron el foco y atrajeron visitantes. La clave es que estábamos preparados. Todo se lanzó y empezamos a escalar en los *rankings*". A eso, hay que añadir que la materia prima sigue siendo de altísima calidad: "Mercamadrid es fundamental, se trata del mejor mercado del mundo, creo". Lo primordial es mantener el rumbo en dos puntos, según Aparicio, "en la calidad y la diversidad".

Pero Guerrero precisamente ahonda en esa contradicción que puede desatar tormentas futuras: "Se abren y se cierran restaurantes semanalmente, la competencia es atroz, los precios del mercado suben. Los alquileres, los productos y materias primas, los servicios también, y a eso hay que unir una falta de personal cualificado y motivado. Eso nos lleva a una gastronomía de Excel y de *show* más que de cazuela, sin artesanía ni oficio. Deberíamos apostar más por la calidad que por la cantidad. Y preservar la identidad, no perderla por el ansia de parecernos a otras ciudades".

¿A qué se parecía Madrid antes de esta explosión gastronómica? Memoria tiene Abraham García, que este pasado diciembre cerró el mítico Viridiana. ¿Por qué? "Porque yo también aspiro a comer sentado", dice. Desde 1978 llevaba en sus fogones, durante la época en la que para que un cocinero se curtiera necesitaba, según él, "whisky, tabaco y madrugadas". Llegaba de restaurantes sobrios y con mucho rigor, como él describe a Jockey o el Club 31. "Ahora me cuesta entender que haya tantos", afirma en la línea de Diego Guerrero. Tuvo de pupilo a Dabiz Muñoz y seguramente le enseñó lo siguiente: "Que una cosa son las maniobras y otra la guerra. Por eso muchos desertan". No sabe si habrá un legado Viridiana, en todo caso, si existe algo semejante, García lo define así: "Una manera desenfadada de entender el oficio, con el culto a ir al mercado, como base, para empezar. Y si los huevos con trufa supusieron algo, aspiro a que mis nietos, en el caso de que los tenga, mojen en ellos pan".

Lo que sí resulta más que cierto es que, para que Madrid se haya convertido hoy en esa meca de la gastronomía mundial, tuvo que existir previamente el atrevimiento dionisiaco de figuras como la de Abraham García. —EPS

**"Deberíamos apostar más por la calidad que por la cantidad y no renunciar a la identidad", dice Diego Guerrero**

# LA IDEA DE UNA ISLA. RONI HORN LLEGA A LA ILLA DEL REI, EL ESPACIO EN MENORCA DE HAUSER & WIRTH, ENCUMBRADA POR EL SISTEMA DEL ARTE PERO ESCÉPTICA Y GENUINA. NOS RECIBE EN SU ESTUDIO.

**POR MATEO SANCHO CARDIEL**
**FOTOGRAFÍA DE ERIK TANNER**

Las palabras son uno de los ejes fundamentales del corpus creativo de Roni Horn. A la izquierda, las combinaciones de siete letras se convierten en una obra de arte titulada *Slarips*.

TIENE SENTIDO QUE Roni Horn reciba a las visitas en la biblioteca de su estudio en el barrio neoyorquino de Chelsea. Una conversación con ella es un pimpón de alto voltaje intelectual en el que se levanta a buscar libros para apoyar sus menciones a poetas como Emily Dickinson y Clarice Lispector, a coreógrafas como Trisha Brown o a intelectuales polifacéticas como Djuna Barnes. El lenguaje es un material más de su obra, como el vidrio o el aluminio. Incluso las baldosas de la estancia tienen palabras forjadas en metal. En su espacio de creación, diáfano y muy ordenado, siete letras en todas sus combinaciones posibles forman una de sus piezas, *Slarips,* en proceso antes de exponerse en Nueva York. Palabras que vuelan y se liberan de su propio contenido. Palabras que pesan como quintales cuando aplastan en forma de etiqueta. O simplemente letras yuxtapuestas. En algún lugar entre todas esas realidades, o quizá presente en los extremos semánticos, se encuentra Roni Horn. Podría decirse

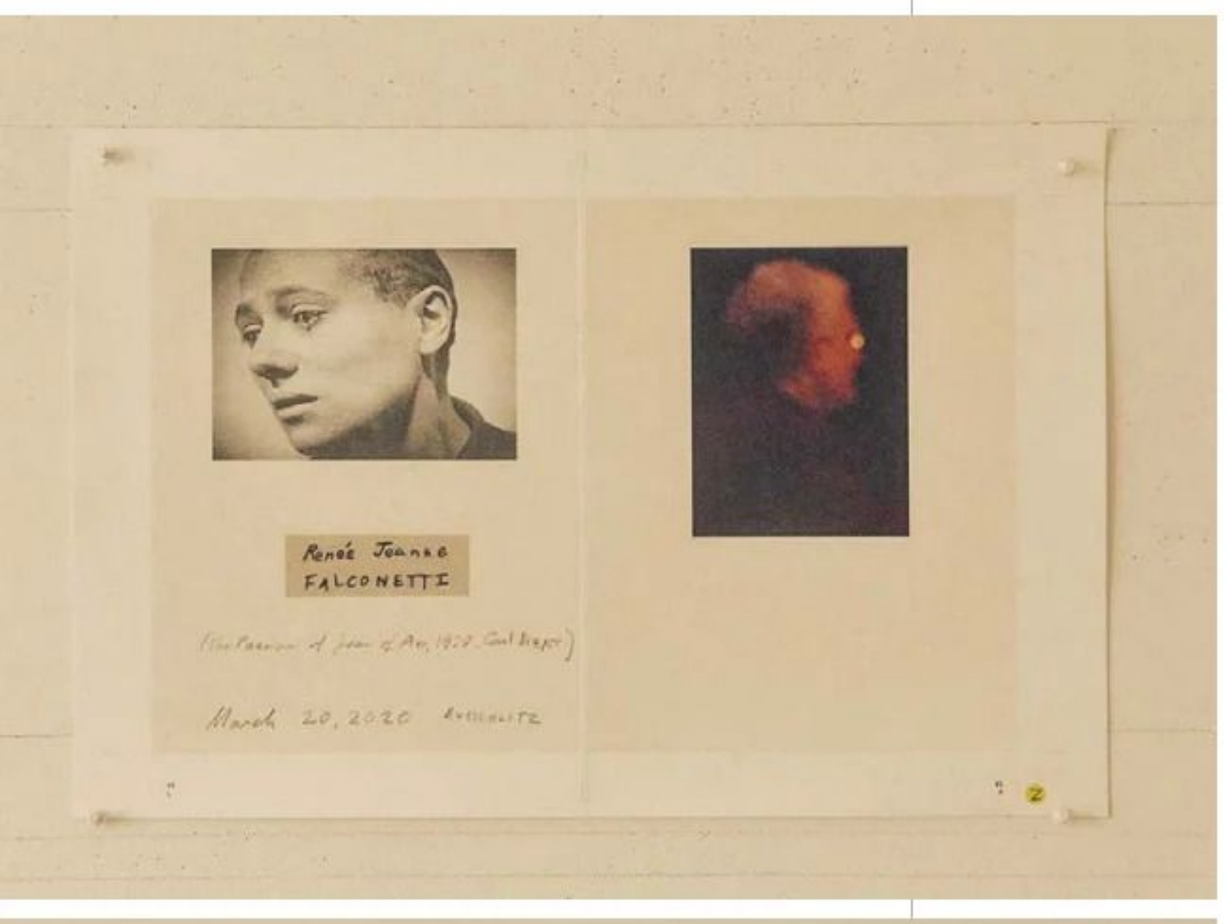
“Siempre me cabe
la esperanza de
encontrar alguien
o algo extraño
dentro de mí”

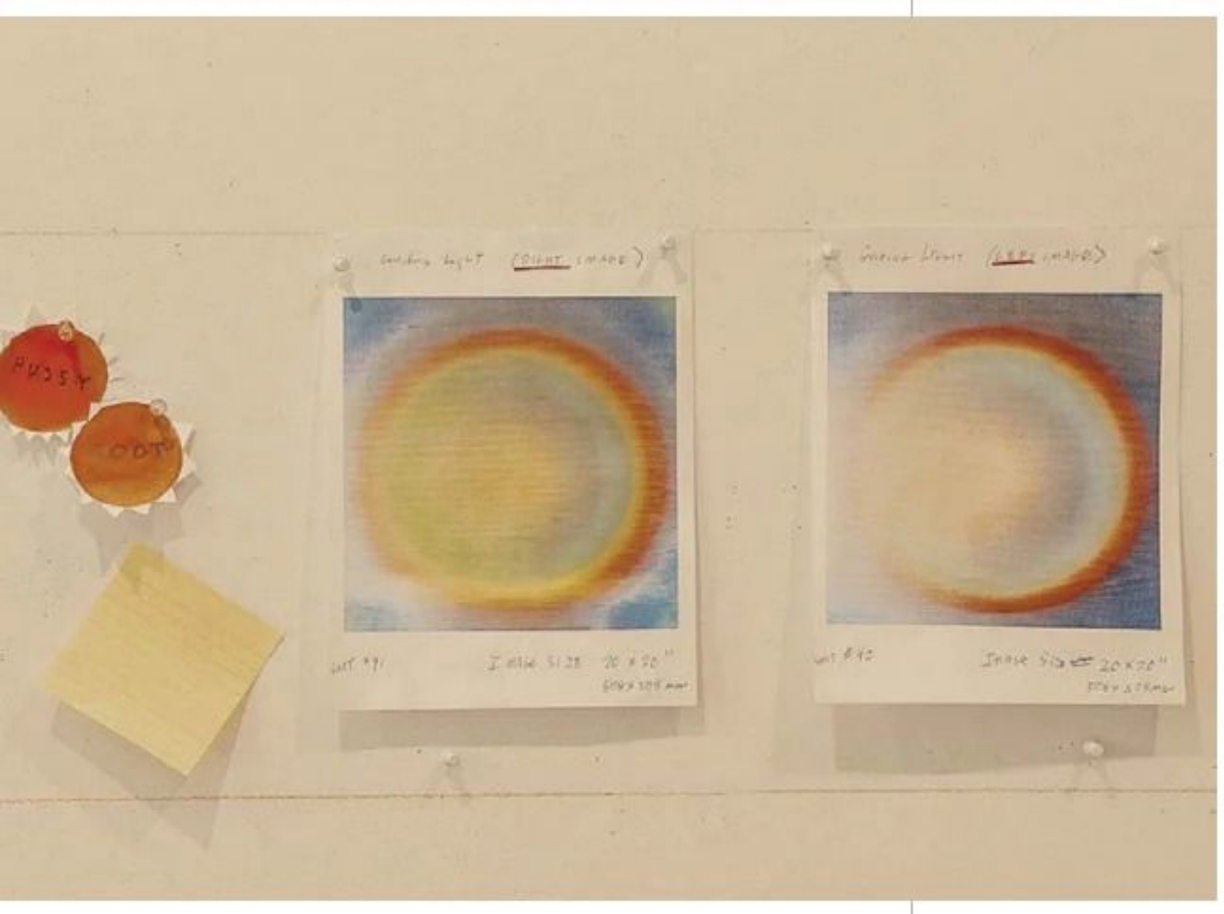
que atrapada en la paradoja del lenguaje si no fuera porque parece sentirse realmente cómoda, aposentada, empoderada en la contradicción. Es ella la que recorre toda su obra. La que le da forma y se la quita.

"Una vez que empiezas a nombrar las cosas de alguna manera estás opacándolas, las separas de ti. La naturaleza del lenguaje es casi inherentemente divisoria, porque presumiblemente estás separando algo del resto. Al mismo tiempo, estás creando o trasladándote a un espacio experimental, de alguna manera, que es distinto a la totalidad. Y a veces uno quiere estar en ambas partes a la vez. Yo creo que puedo conseguirlo, entrar en esa contradicción", dice en respuesta a la primera pregunta. No está mal para romper el hielo.

Horn (Nueva York, 68 años) transita corrientes como el minimalismo y el arte conceptual. Su trayectoria salta sin brusquedad de la escultura a la fotografía, de la literatura a las instalaciones. Ha expuesto en el Pompidou de París, en el Whitney de Nueva York, en la Tate de Londres y en la Bienal de Venecia. Y a pesar de su versatilidad, siempre se han referido a su obra como un corpus creativo coherente. No hay nada más sólido que asumir la complejidad de todo ser humano y nada más humano que la fluctuación. En su arte y en su conversación, no obstante, todo tiene una aproximación teórica, aunque no le acaba de convencer que se diga que su proceso creativo sea "cerebral". Prefiere referirse a él como "empírico". Roni Horn, que no en vano cursó sus estudios en la Universidad de Yale, sigue explorándose, investigándose, quizá experimentando como artista y como persona. Su estudio está lleno de *collages,* de croquis que conectan dos ideas de manera tangencial, de imágenes creadas por otros artistas pero que cobran nuevo significado tamizadas por su composición. "Siempre me cabe la esperanza de encontrar alguien extraño dentro de mí. Me permite creer que habrá una situación que sacará algo de mí que nunca había sido obvia, que no se había manifestado antes", asegura. "Lo incierto, lo incómodo, lo desconocido. El misterio siempre es bueno, porque realmente sabes que no puedes llegar nunca a su final", prosigue con su amabilidad seca.

¿Qué esperar de la muestra que trae a la Illa del Rei en Menorca, de la galería Hauser & Wirth? Desde el 11 de mayo, este espacio histórico dialogará con todas las obsesiones de Horn. Desde la mencionada Dickinson (a la que cita y geometriza en la serie *Key and Cue* con versos como *grief is a mouse* —"el duelo es un ratón", en español—) a su pasión por los objetos repetidos de otra de sus series, *Pair Objects*. La ilusión de la igualdad y de lo reconocible, la lógica de lo único, irrepetible e inaca-



A menudo, la obra de Horn viene inspirada o referenciada por otros artistas como en la foto de arriba, el cine del danés Carl Theodor Dreyer, con el que dialoga esta pieza titulada *Joan of Arc. Red Figure,* de 2022. Debajo, otra obra de Horn, que juega con la repetición de elementos. En la página siguiente, Roni Horn, en su estudio de Nueva York.

bable. Quizá su manifiesto indirecto sea, no obstante, la obra *Asphere*. Un neologismo lleno de polisemia en su título. La aparente sencillez de una esfera que no lo es (¿la antiesfera?, ¿la no-esfera?) tallada en cobre macizo, granillado y patinado. Un planeta liso que ella considera también o quizá su propio autorretrato, de la misma manera que Louise Bourgeois representaba a sus hijos con forma de edificios. Y es, sobre todo, algo que parece de sobra conocido pero que esconde una naturaleza inclasificable. *"Asphere* contiene la idea de que algo se convierte en menos familiar cuanto más lo conoces. Me fascina ese reverso de la familiaridad. Y me gusta quedarme en ese espacio", afirma, recordando que frecuentemente le han cambiado el título pensando que era un error de imprenta.

Y es que no ha sido fácil para Roni Horn defender ese preciso lugar sin el cuestionamiento de una sociedad siempre dispuesta a la simplificación y que confunde conocer con catalogar. Que a menudo la ha considerado un error tipográfico o de imprecisión.

**"Me fascina el reverso de la familiaridad, la idea de que algo se convierte en menos familiar cuanto más lo conoces"**

La tradición binaria de la identidad ha chocado más de una vez con su esquiva autodefinición. "¿Quería ser un hombre? No. ¿Quería ser una mujer? No. De la misma manera, no estoy diciendo que no nací como mujer, no niego mi realidad física. No tuve interés en transicionar. Para mí, el género es un estado mental. Y, definitivamente, retirar mi género de la mirada pública fue algo muy importante para mí. Y lo hice activamente", asegura. Horn se vincula con el concepto de "androginia" y defiende que las esencias son dinámicas y moldeables, como explica estableciendo un paralelismo con uno de los materiales estrella en la exposición de Menorca: el vidrio colado. "Siempre

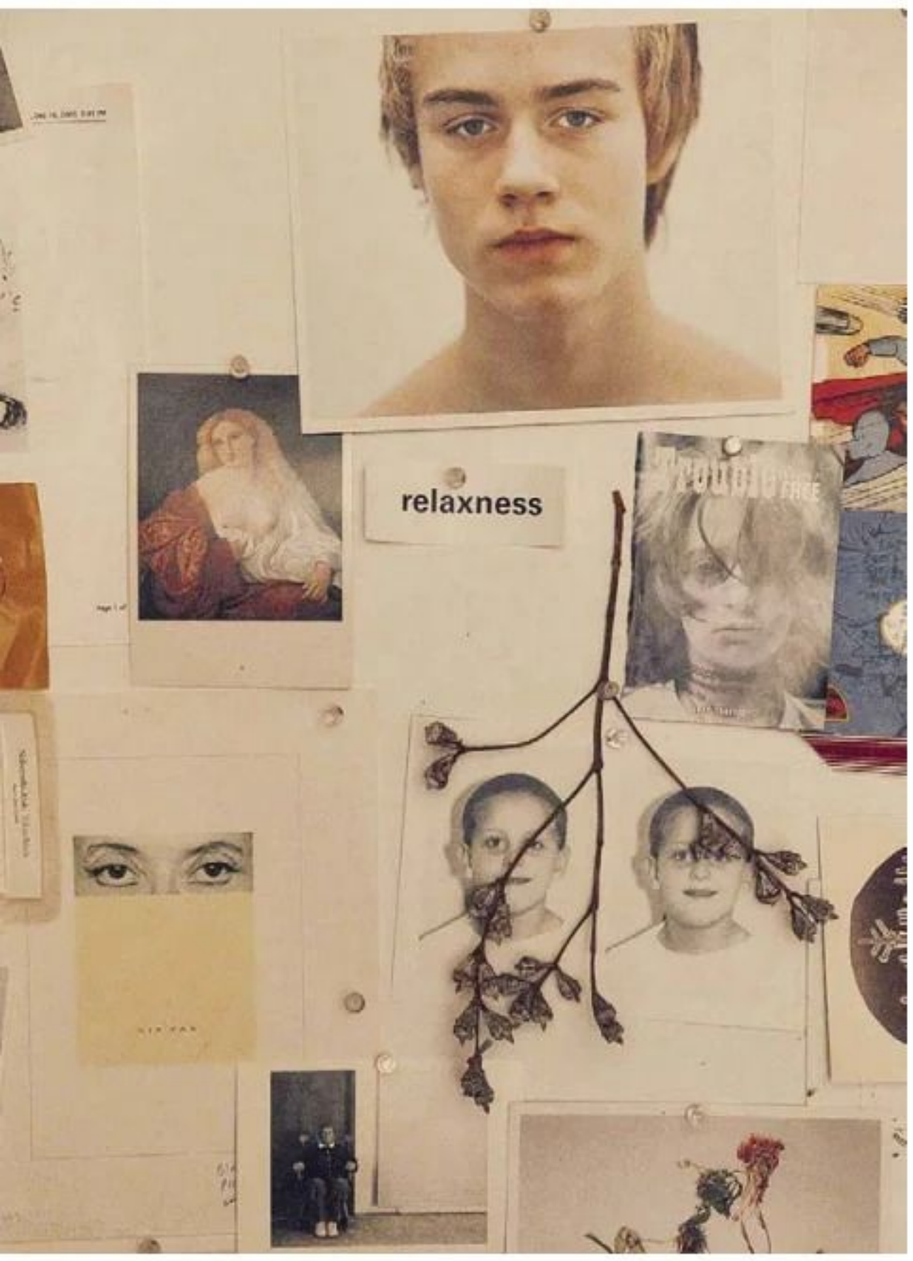
**Horn ha perdido interés en socializar, pero no en la naturaleza relacional del arte: "Pienso mucho en el tipo de experiencia que trato de generar"**

me ha interesado desde el punto de vista químico, pero también desde el filosófico, el hecho de que el vidrio habita dos esferas con un gran nivel de precisión y, a la vez, de espejismo. Es un líquido superenfriado que se presenta en forma sólida. Se malinterpreta a menudo como algo que existe en estado sólido y yo quería traer ambas identidades en una sola forma", explica al referirse a *Untitled (A witch is more lovely than thought in the winter rain)*, otra de las series que se ve en la exposición menorquina y que ha trabajado con una técnica propia que genera la ilusión óptica de estar en continuo movimiento.

Estas obras, como todas las suyas, tienen cierta tendencia a la mutabilidad dependiendo del lugar donde se expongan, de la luz que las ilumina y, sobre todo, de los ojos que las miren. Su obra nunca está completa hasta que se exhibe ante la mirada del otro, otro giro inesperado para alguien que socialmente se recluye cada vez más y que ha perdido interés por la interacción. "Son tus ojos, tu mirar y observar, los que me socializan, supongo. Especialmente cuando se trata de escultura y fotografía, pienso mucho en el tipo de experiencia que trato de generar en quien las ve".

En su reticencia a reunirse con el resto de sus congéneres, Horn ha encontrado en el concepto de isla un lugar al que aferrarse. Desde Manhattan a Menorca, con una parada clave en su carrera: Islandia. Allí llegó hace cinco décadas y recorrió el país en moto. Se sorprendió amando un paisaje sin árboles. Y el agua se consagró como elemento con gran presencia en su imaginario. Su fascinación se tradujo en una explosión de prestigio como fotógrafa con la serie de libros *To Place*. También exploró allí

El estudio de Roni Horn parece un gigantesco y muy ordenado *collage*. Imágenes, estampas, palabras, miradas y ramas, dispuestas en una armonía fruto de su sentido único de la concepción. Abajo, la biblioteca, donde los libros comparten espacio con una obra del artista italiano Alighiero Boetti.



la literatura en reflexiones escritas como *Island Zombie: Iceland Writings* (2020) o instalaciones como *Library of Water* (2007). "¿Islas? Creo que ya no existen. Por la manera totalmente avasalladora en la que las cosas confluyen, es como si el mundo se hubiera hecho más pequeño. O por el aumento de la densidad de la actividad y de la gente, de la química y la economía, los bienes materiales, la contaminación..., no hay diferencia entre aquí y allí. Y la idea de una isla, de estar físicamente separado, de permanecer intacto..., ha cambiado mucho desde que fui a Islandia por primera vez en los años setenta", dice más descriptiva que nostálgica. En Menorca, de alguna manera quizá demasiado ingenua, espera encontrar un resquicio de mundo no globalizado.

Tampoco Manhattan, la isla menos aislada del mundo, es igual que antes. Tampoco lo son, desde luego, ni el arte ni el minimalismo, pero el tiempo ha jugado a favor de su obra, sumándole prestigio y valor de mercado. "El minimalismo no es para todo el mundo, pero fue el lenguaje en el que yo crecí. Mucha gente reaccionó a él en forma de rechazo. Pero creo que probablemente fue el movimiento más radical de las artes visuales en América, te gustara o no. Los ochenta fue un periodo reaccionario en el arte. Incluso en los noventa, mucha gente interesante empezó a saltar a la palestra, toda una nueva generación de artistas de esos entornos radicales y reaccionarios que me fascinaban, con un rigor conceptual y una integridad en el trabajo con los que me podía identificar. Pero ahora estamos en un momento de hipermercantilización y todo se ha rendido al capitalismo". Reconoce que nunca esperó sacar tanto rédito con una visión tan intransferible del mundo del arte, pero aun así no pretende entrar en el juego de una ciudad en la que todo es "dinero, dinero y más dinero", lo que convierte el arte en un espacio accesible casi exclusivamente para los más privilegiados.

Aun así, sí parece haber sucumbido a la hiperproductividad expositiva: las cifras de venta en algunas casas de subastas y, sobre todo, la abundancia de muestras con su nombre hablan por sí mismas. Solapadas o yuxtapuestas con la muestra en Menorca, la galería Hauser & Wirth expone obras suyas en la galería de Nueva York desde el 4 de abril y el Museo Ludwig de Colonia también le ha dedicado un monográfico titulado *Roni Horn. Give Me Paradox or Give Me Death* hasta el 11 de agosto. Dice que acudirá a todas las exposiciones menos a la de Nueva York. A España regresa después de su paso por el Centro Botín de Santander el año pasado y la crítica ha terminado siendo unánime ante la calidad de su obra, con galardones como el Premio Joan Miró de 2013. Horn, eso sí, prefiere vivir sin vitrinas y mirando su éxito con cierto escepticismo.

La carrera de Horn sigue como cada una de sus obras: con un final abierto y un misterio por resolver. Reconocible, pero no tanto. Engañosamente familiar. Pero a pesar de que se adhiere a la fascinación por el *non finito* y la incertidumbre, confiesa que sabe que hay una certeza de un final al que nadie escapa. "Algunas certezas están llegando, ya sabes, y ese es el trato con la mortalidad. Es una palabra que negamos, pero que se va activando más conforme te acercas a ella. Así que eso te fuerza a generar un nuevo lenguaje de interacción con todo lo que te rodea". **—EPS**

**Cosmética botánica.** La naturaleza es desde siempre fuente de recursos e inspiración para productos de belleza. De aceites esenciales de plantas o flores a extracto de raíces o frutos, las opciones son infinitas.

ENLACE AL CANAL
x.com/byneontelegram

**POR LUCÍA HEREDERO**
**FOTOGRAFÍA DE RITA PUIG-SERRA COSTA**




1

2

3

4

x.com/byneontelegram
byneon
Neon147

**1.** Champú Anti Caída de Yves Rocher. Fortalecedor para cabellos desvitalizados enriquecido con agave y lupino blanco, que estimulan el cuero cabelludo y frenan la caída. Sin sulfatos. Ayuda a que el cabello crezca más fuerte, más denso y lleno de vitalidad. 300 mililitros, 7,95 euros. **2.** Émulsion Écologique Formule Avancée, de Sisley. Mítica emulsión hidratante y protectora con extractos vegetales. Su fórmula, reconocida por un complejo de extractos de cinco plantas (centella asiática, ginseng, lúpulo, cola de caballo y romero), ahora está enriquecida con dos nuevos ingredientes: extracto de bardana y reina de los prados. Promueve un microbioma equilibrado y estimula los mecanismos naturales de defensa de la piel ante los efectos del medio ambiente (contaminación, tabaco o radicales libres). 125 ml, 242 euros. **3.** Rose Glow Mist, de Pixi. Antioxidante botánico compuesto por aceites esenciales de siete flores y ácidos grasos esenciales. Este elixir de doble fase se aplica después de la limpieza y deja la piel con un brillo natural. Hidrata, mejora la elasticidad y proporciona protección contra los radicales libres. 80 ml, 21 euros. **4.** Hydra-Essentiel (HA), de Clarins. Tratamiento de noche, hidratante y redensificante. Con ácido hialurónico y extracto kalanchoé bio, lámpsana, furcellaria y marrubio blanco, ingredientes botánicos provenientes de plantas medicinales. 50 ml, 55 euros. **5.** Oil Serum Rose Cactus, de Alma Secret. Aceite con 27 extractos de aceites botánicos (cardo mariano, opuntia y marula, entre otros) y rosa de cactus para nutrir, reafirmar y difuminar las manchas potenciando la luminosidad del rostro. 30 ml, 45,50 euros. **6.** Hidratante corporal Olivolea. Nutre y protege la piel de toda la familia. Sus ingredientes esenciales son la olivoleina (extracto de aceite de oliva virgen extra) y la vitamina E. Las pieles agrietadas, deshidratadas, sensibles y atópicas serán las más beneficiadas. 250 ml, 15,99 euros. **7.** Crema hidratante Gorgeous de Lush. Cada gota de este elixir iluminador está repleta de aceite orgánico de aguacate, miel de azahar, aceite de oliva virgen extra o de germen de trigo. También contiene zumos frescos de piña, limón y naranja para limpiar e hidratar. 45 ml, 62,95 euros. **8.** Balancing Floral Mist, de Ulé. Bruma floral equilibrante, antipolución, ideal para pieles sensibles. Con agua de flores, centaurea, manzana y centella asiática. El diseño de sus envases es ecológico, fabricado con vidrio y materiales biológicos. 100 ml, 65 euros.

5

6

7

8

Dirección de arte: Montse Turon

# **Rioja apunta al blanco.** Aunque la región se asocia generalmente al tinto, sus blancos ofrecen más calidad, diversidad y ambición que nunca.

**POR AMAYA CERVERA**

LOS VINOS BLANCOS no son una novedad en Rioja. Hace unas semanas, gracias a la generosidad del importador asentado en Canadá Alex Klip, que es también un apasionado de los vinos viejos, pude probar un Monte Real presumiblemente embotellado en los años treinta. El color era marrón, pero la boca mantenía la acidez y ofrecía el tipo de textura acariciante que solo se consigue con el reposo prolongado en botella.

En mi cajón de recuerdos de riojas blancos viejos guardo un delicado Paternina Semidulce 1948 de la bodega del Conde de los Andes en Ollauri que ahora custodia el grupo Muriel tras restaurar sus viejos calados subterráneos; un Viña Soledad Tête de Cuvée 1959 de Franco-Españolas que parecía 40 años más joven (no es una exageración); o una vertical de Tondonia organizada en 2006 en las instalaciones de López de Heredia en Haro por la que desfilaron añadas de 1957 a 1981.

La extraordinaria fidelidad de Tondonia a su pasado es una rareza. Muchos riojas blancos clásicos desaparecieron (Viña Ardanza, por ejemplo, se despidió del mercado en los ochenta) o perdieron la conexión con los estilos y elaboraciones de antaño, aunque subsistieran las marcas originarias.

En Rioja, tanto la industrialización de los setenta como la renovación enológica de los noventa fueron esencialmente tintas. Los primeros blancos que despuntaron en este contexto fueron fruto de inquietudes muy personales. Si Conde de Valdemar hizo la primera fermentación moderna en barrica, Remelluri trastocó estilos con un popurrí de variedades cultivadas a gran altitud que dejaba fuera a la uva blanca más plantada en la región: la viura.

Abel Mendoza se ganó una legión de admiradores vinificando por separado las variedades locales. Y, por supuesto, los enólogos de más renombre no tardaron en idear ambiciosos blancos. Miguel Ángel de Gregorio empezó con Allende para seguir con el parcelario Mártires. Benjamín Romeo lanzó Qué Bonito Cacareaba; Carlos San Pedro, el afilado Añadas Frías, que, cuando la climatología no encaja con el título, lo vende como San Juan de Anteportalatina. Rafael Palacios dejó bien encarrilado el Plácet en Rioja Baja (hoy Oriental) antes de subir al estrellato gallego con As Sortes en Valdeorras. A Basilio Izquierdo hay que agradecerle que pusiera en el mapa la garnacha blanca como ingrediente clave en los blancos de calidad riojanos con su B de Basilio.

La pasión blanca no ha dejado de crecer animada por la demanda internacional. Hoy, de hecho, el mundo consume más vino blanco que tinto. En 2007, el Consejo Regulador autorizó nuevas variedades blancas: las minoritarias maturana blan-

Ilustración de un racimo de uvas de la variedad turruntés realizado por J. Troncy.

Fotografía de A. Dagli Orti (De Agostini / Getty Images)

ca y turruntés, la tempranillo blanco, una mutación de la tinta descubierta por casualidad en un viñedo de la región; pero también, en una decisión muy controvertida, castas internacionales como chardonnay y sauvignon blanc, junto a la verdejo popularizada por Rueda. En un momento en que el mundo del vino busca elementos propios y diferenciales, estas últimas se han utilizado más como recurso aromático y de estructura para competir con regiones especialistas en blancos. Las propuestas más ambiciosas han preferido el argumento local.

Bodegas como Contino, Muga o Roda, que nacieron como productores de tintos de prestigio, han lanzado blancos con idénticas aspiraciones de calidad. La evolución de Remírez de Ganuza, que arrancó con un modesto Erre Punto que dio paso a un reserva y un gran reserva de altos vuelos que supera los 80 euros, es paradigmática en este sentido.

Los nuevos pequeños productores incorporan de manera generalizada blancos de calidad en sus gamas, en ocasiones con guiños originales como el que hace Olivier Rivière criando en barricas de Jerez su Mirando al Sur o el trabajo con pieles de Bodegas Bhilar que brilla en los largos envejecimientos de Phinca La Revilla Sexto Año.

Entre las bodegas históricas, Murrieta ha recorrido un largo camino con Capellanía hasta llevarlo donde quería y convertirlo en una referencia esencial en la región. Para ello ha tenido que resucitar a su hermano mayor, la versión blanca de Castillo Ygay, que se ha convertido en el blanco más caro de Rioja. Otras, como Cvne y Franco-Españolas, han desempolvado viejas recetas o, como Gómez Cruzado, se han reinventado en clave de modernidad. Hay infinidad de buenas razones para explorar el mundo de los riojas blancos. **—EPS**

LA BODEGA

## La misma variedad, tres estilos

Bodega histórica

**Monopole Clásico Reserva**

**2020, blanco, DOCa. Rioja**
Cvne. Viura. 13,5% vol.
22 euros

Hace unos años Cvne recuperó la antigua elaboración de este blanco que salió por primera vez al mercado en la cosecha de 1914 y que consistía en añadir una pequeña partida de manzanilla de Sanlúcar de Barrameda para dar un poco más de estructura a su viura. El aporte puede ser más o menos sutil, pero siempre se manifiesta en el final de boca, con un punto salino y mucha persistencia. Un acierto mantener la etiqueta. No confundir con el Monopole a secas. Este es más caro y tiene más recorrido en botella.

Pequeño productor

**Buradòn Las Plegarias**

**2021, blanco, DOCa. Rioja**
Carlos Sánchez Viticultor
Viura. 13% vol. 27 euros

El madrileño Carlos Sánchez se curtió como productor en Gredos, pero ha encontrado su lugar en el mundo en Rioja, donde lleva cuatro años con proyecto propio. Esta es la segunda añada de un blanco de producción muy limitada. Está elaborado con viuras que compra a dos viticultores de San Vicente de la Sonsierra y que se cultivan en las partes altas o cabezadas donde los suelos son más pobres. Con la fermentación y crianza en barrica (10 meses), hay notas anisadas, cítricas, mucha sapidez y potencial de desarrollo.

Rioja Oriental

**Las Planas Gran Reserva**

**2018, blanco, DOCa. Rioja**
Real Agrado - Viñedos de Alfaro. Viura. 13,5% vol.
40 euros

Un vino que escapa a la jerarquía tradicional de blancos de Rioja. Bodega no histórica que se atreve con un gran reserva y lo hace además con uvas de Rioja Oriental, zona más asociada a la garnacha. La clave es la finca que da nombre al vino, plantada en 1980 en las laderas del monte Yerga sobre suelos calcáreos. Un paraje muy especial que se traduce en un blanco con notas de fruta blanca y de hueso (melocotón), fino y todavía juvenil, con un paladar amplio, graso y con interesante deje salino. Hay 3.125 botellas de esta añada.

# Rosa Montero
## *Esas gambas que compraste ayer*

AÚN ESTOY IMPACTADA por esa noticia que salió hace unos días de los tres restaurantes y una heladería en Tarragona, propiedad de un matrimonio de presuntos canallas (una española y un italiano), que al parecer estaban servidos por camareros esclavos, unos pobres chavales colombianos que eran captados en las escuelas de hostelería de su país con las mentiras de siempre, a saber, una oferta de prácticas con cuatro horas de trabajo al día, dos jornadas de descanso a la semana y 500 euros al mes. La empresa se encargaba de sacar los billetes de avión y arreglarlo todo, y después los hacían trabajar como animales para pagar la deuda, 12 y 15 horas al día sin descanso. Además, los hacinaban en literas en pisos inmundos y los obligaban a contratar cursos carísimos de hostelería a los que no asistían, pero con los que les regulaban los papeles como estudiantes. De su sueldo se descontaban todas estas marrullerías, de manera que a veces tan solo cobraban 20 euros al mes. Al final fueron detenidas 12 personas tras las denuncias que algunas de las víctimas presentaron en comisarías de Alicante y de El Ejido, todas ellas muy lejos de Tarragona, lo que puede dar idea del miedo que tenían. Por cierto, hazme el favor de espolvorear la palabra "supuestamente" sobre el párrafo anterior y sobre lo que sigue, por el aquel de no tener problemas legales con los presuntos malos.

Es el mismo tipo de engaño con que atraen a las chicas que terminan en las atroces mafias de prostitución, pero, ya se sabe, siendo mujeres y además putas, como que lo tenemos medio asimilado. Quiero decir que en cualquier viaje que hagamos por carretera en España seguro que pasamos por delante de varias de esas típicas casas de las afueras, con nombres como Las Muñecas o El Paraíso y con, fíjate qué curioso, barrotes en todas las ventanas, y ni nos inmutamos. Y, sin embargo, esas muchachas son esclavas, forman parte de los 50 millones de esclavos que se calcula que hay en el mundo actualmente, según cifras de Walk Free. Sí, repitamos la palabra, esclavos puros y duros. Unos 28 millones hacen trabajos forzados, y los otros 22 millones, todas mujeres, son producto del matrimonio forzado, lo que viene a ser casi una persona de cada 150 que hay en el mundo. Y a muchas de ellas las casan antes de los 16 años. Según el Índice Global de Esclavitud de 2023, los países con mayor prevalencia son, por este orden, Corea del Norte (el peor, con 104,6 esclavos por cada 1.000 personas), Eritrea, Mauritania, Arabia Saudí y Turquía, y los que menos, en orden ascendente, Suiza (su prevalencia, la menor, es de 0,5), Noruega, Alemania, Países Bajos y Suecia. España no está demasiado mal, ocupa el puesto 26º entre 160 naciones con un 2,3 de prevalencia, pero casi todos los países de la antigua UE puntúan mucho mejor, salvo Italia (3,3), Portugal (3,8) y Grecia (6,4). Y, en cualquier caso, tener más de dos esclavos por cada 1.000 habitantes me parece aterrador.

Aunque pensamos poco en ello, no nos sorprende oír hablar de cuando en cuando de la trata de personas en España, siempre en relación con los puticlubs y también con explotaciones agrícolas salvajes y empleados emigrantes a los que tiranizan. Pero lo de los restaurantes de la costa de Tarragona nos ha dejado temblando: ¡Esclavos ahí, tan a la vista, quizá sirviéndonos un pincho de tortilla! El principal local de la supuesta mafia se llama La Sirga y puedes entrar en su página web, en donde siguen anunciando chefs estupendos y vistas de la playa con una verborrea llena de pretensiones para servir pizzas y paellas (el local fue clausurado tras la operación policial). Freud definía lo siniestro como la aparición del horror en lo cotidiano, y esto es sin duda muy siniestro. La próxima vez que vaya a un restaurante turístico con emigrantes despepitándose por servir las comandas voy a sentirme tentada de pasarles un papelito preguntando: "¿Necesitas ayuda?". En qué terrible ignorancia de la realidad vivimos. ¿Sabes que Tailandia, el tercer exportador de mariscos del mundo, está acusado de utilizar esclavos birmanos y camboyanos en sus barcos? Trabajan 20 horas al día y pueden pasar años sin pisar tierra. Esas gambas congeladas tan tiesas e inocentes que compraste ayer en el supermercado rezuman sufrimiento. Madre mía. —EPS

**Freud definía lo siniestro como la aparición del horror en lo cotidiano, y esto es sin duda muy siniestro**

100 años de radio

# La industria del podcast lleva dando mucho que escuchar desde hace años.

El 19 de junio en el Teatro Circo Price de Madrid se reconocerán los mejores trabajos del pasado año. Una veintena de premiados entre 1.252 candidaturas llegadas desde 19 países.

Los referentes del audio a uno y otro lado del Atlántico celebramos la tercera edición de los Premios Ondas Globales del Podcast, el mayor encuentro del mundo del podcast en español.

---

Sigue la gala **en streaming el 19 de junio** a partir de las 20 h. a través de las webs de **El País** y la **SER**.

2024 PREMIOS ONDAS

Organiza:

PRISA AUDIO EL PAÍS SER

# NADA SE NOS ESCAPA

**Este es nuestro escape Chronergy, presentado en 2015.** Se trata de un mecanismo que regula el latido del reloj transmitiendo energía con inquebrantable precisión. El volante y el áncora se han rediseñado para optimizar la eficiencia del sistema, que se basa en un sencillo principio general: un áncora con dos paletas libera la rotación de una rueda dentada, en un movimiento minuciosamente coreografiado. «Tic»: la rueda se detiene contra la primera paleta. «Tac»: el áncora libera la rueda, que sigue girando hasta que la segunda paleta interrumpe de nuevo su rotación. Esta danza se repite constantemente, ocho veces por segundo, sin excepción. Una serie de 28 800 alternancias por hora. Un total de 14 400 «tics» y otros tantos «tacs». Una cadencia perpetua, como al son de un metrónomo, que activa cada engranaje. Y es así como el reloj cobra vida. Una prueba más de que, en lo que se refiere al dominio del tiempo, nada se nos escapa.

*#Perpetual*

GRASSY
MADRID 1929
GRAN VÍA, 1
JOSÉ ORTEGA Y GASSET, 17
PLAZA CANALEJAS, 1 – ROLEX BOUTIQUE

ROLEX